

Kia Koskiranta & Emilia Raittinen

## **Yläasteikäisten nuorten positiivisen mielenterveyden edistäminen**

Opinnäytetyö

Kevät 2020

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sairaanhoitaja (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## OPINNÄYTETYÖN TIIVISTELMÄ

Koulutusyksikkö: SEAMK Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Sairaanhoidaja (AMK)

Tekijät: Kia Koskiranta & Emilia Raittinen

Työn nimi: Yläasteikäisten nuorten positiivisen mielenterveyden edistäminen

Ohjaajat: Tanja Hautala, TtM, Lehtori & Helinä Mesiäislehto-Soukka, TtT, KM, Lehtori

Vuosi: 2020

Sivumäärä: 45

Liitteiden lukumäärä: 4

Opinnäytetyön aiheeksi valittiin yläasteikäisten nuorten positiivisen mielenterveyden edistäminen. Opinnäytetyön tavoitteena oli löytää konkreettisia keinoja nuoren positiivisen mielenterveyden edistämiseen. Tarkoituksena oli etsiä tutkittua tietoa aiheesta ja havainnollistaa kirjallisuuskatsauksen avulla yläasteikäisen nuoren positiivista mielenterveyttä. Lisäksi tavoitteena oli toteuttaa opinnäytetyön pohjalta ohjelehtinen. Tutkimuskysymyksiä opinnäytetyössä olivat: minkälaisia keinoja on nuorten positiivisen mielenterveyden edistämiseen ja miten hoitotyöntekijä voi tukea nuorten positiivista mielenterveyttä? Lisäksi kirjallisuuskatsauksen tutkimuskysymyksiä olivat: miten kirjallisuudessa määritellään positiivinen mielenterveys ja miten kirjallisuuden mukaan positiivista mielenterveyttä voi edistää?

Opinnäytetyö toteutettiin integroivana kirjallisuuskatsauksena. Tiedonhausta tutkimusaineistoksi valikoitui kahdeksan tutkimusta, jotka analysoitiin induktiivisen sisällönanalyysin avulla. Valitut tutkimukset olivat suomen- ja englanninkielisiä. Lisäksi kirjallisuuskatsauksen ja teoriaosuuden pohjalta tehtiin ohjelehtinen. Ohjelehtinen on suunnattu yläasteikäisille nuorille sekä kaikille heidän kanssaan työskenteleville. Lisäksi vanhemmat voivat hyötyä ohjelehtisen sisällöstä.

Kirjallisuuskatsauksen yläkategorioiksi nousivat positiiviseen mielenterveyteen vaikuttavat tekijät sekä mielenterveyden edistämiseksi tehtävä työ. Fyysisen terveyden, unen, ympäristön, sosiaalisten suhteiden ja hyvän itsetunnon huomattiin vaikuttavan positiivisesti mielenterveyteen. Negatiivisesti mielenterveyteen vaikuttaviin tekijöihin kuuluvat huono itsetunto, epäonnistumiset, päihteet, ongelmat sosiaalisissa suhteissa ja stressi. Johtopäätöksissä on esitelty konkreettisia keinoja positiivisen mielenterveyden edistämiseen. Konkreettisia keinoja positiivisen mielenterveyden edistämiseksi ovat itsetunnon vahvistaminen tunnistamalla omat vahvuudet, omien rajojen kunnioittaminen, ongelmien ratkaiseminen pilkkomalla asiat pieniin osiin ja laittamalla asiat perspektiiviin. Omaan psyykkiseen hyvinvointiin voi vaikuttaa huolehtimalla hyvinvoinnistaan riittävän unen, monipuolisen ruokavalion ja mieluisan liikunnan avulla. Positiivisen mielenterveyden edistämismenetelmistä tarvitaan vielä lisää tutkimusta. Lisäksi voisi selvittää nuorten omia kokemuksia positiivisesta mielenterveydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä.

Avainsanat: mielenterveys, positiivinen mielenterveys, mielenterveyden edistäminen, nuoret

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## THESIS ABSTRACT

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Program in Nursing

Specialisation: Registered Nurse (RN)

Authors: Kia Koskiranta & Emilia Raittinen

Title of thesis: Promotion of Positive Mental Health Amongst Youth in Secondary School

Supervisor(s): Tanja Hautala, MNSc, Senior Lecturer & Helinä Mesiäislehto-Soukka, PhD, MNSc, Senior Lecturer

Year: 2020

Number of pages: 45

Number of appendices: 4

---

The topic of this thesis is the promotion of positive mental health amongst youth in secondary school. The aim was to find ways to promote the positive mental health of young people in secondary school. The purpose was to find research knowledge of the topic by using integrated literature review. The research questions were: What kind of ways are there to promote positive mental health amongst young people? How can a nurse support the positive mental health of young people? How can positive mental health be promoted according to literature? How does literature define positive mental health?

The thesis was implemented as an integrated literature review. After data collection, eight (n=8) studies were chosen for the research material, and they were analyzed with inductive content analysis. The chosen studies were in Finnish and English. Based on the literature review and theory frame, a leaflet was also made. The leaflet is directed to young people in secondary school, and also to everyone working with them. In addition, parents can also find the information useful.

The main categories of the literature review were the factors of mental welfare and mental health work. Studies showed that the main factors of positive mental welfare were physical health, sleep, environment, social relationships and a good self-esteem. The negative factors to mental welfare were bad self-esteem, failures, drugs and alcohol, problems in social relationships and stress. Concrete ways to promote positive mental health for youth and for the people who work with them can be found in the conclusion part.

More research is needed for ways to promote positive mental health. Furthermore, one could research young people's own experiences with positive mental health.

Keywords: mental health, positive mental health, mental health promotion, youth

## SISÄLTÖ

OPINNÄYTETYÖN TIIVISTELMÄ .....	2
THESIS ABSTRACT .....	3
SISÄLTÖ .....	4
KUVIOLUETTELO.....	6
1 JOHDANTO .....	7
2 MIELENTERVEYDEN OSA-ALUEET.....	9
2.1 Mielenterveys käsitteenä .....	9
2.2 Positiivinen mielenterveys.....	9
2.2.1 Itsetunto .....	10
2.2.2 Koherenssi .....	11
2.2.3 Resilienssi.....	12
2.2.4 Omaan mielialaan vaikuttaminen .....	13
2.3 Mielenterveyden edistäminen .....	15
2.4 Nuoren psyykkinen kehitys .....	16
2.5 Mielen hyvinvoinnin suoja- ja riskitekijät .....	18
3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	20
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	21
4.1 Tutkimusprosessi .....	21
4.2 Kirjallisuuskatsaus .....	21
4.3 Aineiston kerääminen .....	23
4.4 Aineiston analysointi .....	23
4.5 Ohjelehtinen .....	24
5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET .....	26
5.1 Positiiviseen mielenterveyteen vaikuttavat tekijät .....	26
5.1.1 Mielenterveyteen positiivisesti vaikuttavat tekijät .....	27
5.1.2 Mielenterveyteen negatiivisesti vaikuttavat tekijät .....	28
5.1.3 Sukupuolten väliset erot mielenterveydessä .....	28
5.2 Mielenterveyden edistämiseksi tehtävä työ.....	29
5.2.1 Mielenterveystiedon opettaminen nuorille .....	29

5.2.2 Nuorten kanssa työskentelevien vaikutus mielenterveyden edistämiseen.....	30
5.2.3 Mielenterveyden edistämistyön osa-alueet .....	31
5.2.4 Positiivisen mielenterveyden edistämisen konkreettisia keinoja.....	32
6 POHDINTA.....	34
6.1 Tulosten vertailua ja johtopäätöksiä .....	34
6.2 Eettisyys ja luotettavuus .....	37
6.3 Jatkotutkimusehdotukset ja ohjelehtisen hyödyntäminen .....	39
LÄHTEET .....	40
KIRJALLISUUSKATSAUKSEN LÄHTEET .....	44
LIITTEET .....	45

## KUVIOLUETTELO

Kuvio 1. Positiiviseen mielenterveyteen vaikuttavat tekijät. .... 26

Kuvio 2. Mielenterveyden edistämiseksi tehtävä työ..... 29

## 1 JOHDANTO

Maailman terveysjärjestö WHO:n (2013) mielenterveyden toimentasuunnitelmassa vuosille 2013–2020 yhtenä neljästä merkittävästä päämäärästä on saada strategioita mielenterveyden edistämiseen sekä mielenterveyden häiriöiden ennaltaehkäisyyn. Tämän päämäärän saavuttamiseen on listattu monia eri toimintatapoja. Yleistä tietoisuutta ja ymmärrystä mielenterveydestä on lisättävä, stigmaa on pyrittävä vähentämään sekä ihmisoikeuksia on tuettava ja edistettävä. Mielen hyvinvointi tulisi saada yhteyteen kotiin ja terveyteen liittyvien palveluiden kanssa. Väkiä tulisi pyrkiä ennaltaehkäisemään ja alkoholin sekä huumausaineiden käyttöä tulisi pyrkiä vähentämään. Traumoja kärsineille tulisi tarjota ja antaa apua palveluiden kautta, joilla edistettäisiin toipumista ja kasvatettaisiin resilienssiä eli kykyä selviytyä vastoinkäymisistä. Mielenterveyttä tulisi edistää tarjoamalla ohjelmia elämäntaitojen kasvattamiseen, tekemällä yhteistyötä koulujen kanssa mielenterveyden häiriöiden vähentämiseksi, lisäämällä itsehoitomahdollisuuksia ja tukiyhteisöjä sekä käyttämällä sosiaalista mediaa edistämisen ja ennaltaehkäisystrategioissa.

Mielenterveyden häiriöt aiheuttavat yksilön elämänlaadun heikkenemisen lisäksi yhteiskunnallisia kustannuksia (THL 2018a). Masennus on merkittävä työ- ja toimintakykyisyyttä heikentävä tekijä. Masennukseen sairastuu joka viides elämänsä aikana. Suomessa työkyvyttömyyseläkkeistä mielenterveysperusteisia on 50,6 prosenttia. Viidesosa suomalaisista kärsii mielenterveyden häiriöistä vuoden aikana. (Mielenterveysseura [viitattu 17.4.19].) OECD:n (2018, 28) mukaan Suomessa kuluu vuodessa noin 11 miljardia euroa mielenterveyden häiriöiden aiheuttamiin kustannuksiin. Tämän vuoksi sekä kansanterveyden että -talouden kannalta on tärkeää keskittyä mielenterveyden edistämiseen ja mielenterveyden häiriöiden ennaltaehkäisyyn. Tällä hetkellä eniten mielenterveyspalveluita käyttävät nuoret ja aikuiset. (ETENE 2010, 9). ETENE:n (2010, 8.) mielenterveysetiikassa toimenpide-ehdotuksena lasten ja nuorten mielenterveystyössä painopisteenä on juuri ehkäisevä toiminta.

Opinnäytetyön aiheeksi valittiin yläasteikäisten nuorten positiivisen mielenterveyden edistäminen. Opinnäytetyössä tavoitteena oli löytää konkreettisia keinoja positiivi-

sen mielenterveyden edistämiseen ja tarkoituksena oli integroivan kirjallisuuskatsauksen avulla havainnollistaa yläasteikäisen nuoren positiivista mielenterveyttä ja löytää aiheesta tutkittua tietoa. Mielenterveyttä haluttiin tarkastella positiivisen mielenterveyden näkökulmasta rajaamalla pois ongelma- ja sairausnäkökulma.

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n kanssa, jonne toteutettiin ohjelehtinen, joka sisältää mielenterveyttä edistäviä ja heikentäviä tekijöitä, sekä keinoja vahvistaa itse omaa mielenterveyttään. FinFami Etelä-Pohjanmaa ry on Suomessa toimiva mielenterveyskuntoutujien omaisille suunnattu organisaatio. Järjestön tehtävä on edistää mielenterveysomaisten hyvinvointia sekä antaa tietoa, tukea ja toivoa. Positiivisen mielenterveyden edistäminen aihepiirinä vastaa hyvin järjestön missiota. Tavoitteena on antaa järjestön asiakkaille tietoa oman tai toisten mielenterveyden edistämisestä kirjallisen tuotoksen muodossa. (FinFami, [viitattu 17.11.2019].)



## **2 MIELENTERVEYDEN OSA-ALUEET**

### **2.1 Mielenterveys käsitteenä**

Mielenterveyden käsitettä on vaikea määritellä sen monimuotoisuuden vuoksi (Toivio & Nordling 2013, 60). WHO (2004, 12) määrittelee mielenterveyden kokonaisvaltaiseksi fyysiseksi, psyykkiseksi ja sosiaalisesti hyvinvoinniksi. Mielenterveys ei ole pelkästään sairauden puutetta. Mielenterveys ja fyysinen terveys ovat yhteydessä toisiinsa, ja molemmilla on suuri vaikutus toiseen. WHO:n (2014) mukaan mielenterveys määritellään hyvinvoinnin tasona, jossa yksilö tunnistaa oman potentiaalinsa, pystyy selviytymään normaalista elämän stressistä, pystyy toimimaan ja työskentelemään tuottavasti sekä pystyy tukemaan yhteisöään.

Mielenterveys ei ole pysyvä tila, vaan se muuttuu ja vaihtelee elämän varrella elämäntilanteiden, tapahtumien ja persoonallisuuden muutosten vaikutuksesta (THL 2018a). Olosuhteet vaikuttavat voimakkaasti nuoren psyykkisten voimavarojen kehitykseen ja uudistumiseen, mutta epäsuotuisat olosuhteet voivat heikentää niitä (THL 2019). Nuoruus on psyykkiseen kehitykseen voimakkaasti vaikuttavaa aikaa, jolloin kehitykseen vaikuttavat yksilölliset tekijät sekä ympäristö. Lapsuudessa ja nuoruudessa kehittynyt mielenterveys luo pohjan aikuisiän hyvinvoinnille. Tutkimuksissa on tullut ilmi, että yli puolet aikuisiän psyykkisistä häiriöistä on saanut alkunsa ennen neljäntoista vuoden ikää ja noin kolme neljäsosaa ennen 24 vuoden ikää (THL 2018b).

### **2.2 Positiivinen mielenterveys**

Psykologiassa on yleisesti keskitytty ihmisen negatiivisiin tunteisiin ja ajatuksiin, mielenterveyden häiriöihin, psyykkisiin sairauksiin sekä ongelmiin. Tällä hetkellä on paljon tutkittua tietoa siitä, millaiset tekijät vaikuttavat negatiivisesti mielenterveyteen ja aiheuttavat masennusta, ahdistusta, aggressiivisuutta tai psyykkisiä häiriöitä. Vähemmälle on jäänyt sen tutkiminen, mikä tuottaa positiivista mieltä ja miten näitä tekijöitä voitaisiin vahvistaa. (Ojanen 2014, 10.)

Myös positiivisen mielenterveyden käsitettä pidetään moniulotteisena ja siksi vaikeana mitata. Mielenterveyshäiriön oireista huolimatta henkilö voi kokea myös positiivista mielenterveyttä. Mielenterveys kehittyy elämän ajan henkilökohtaisen kasvun ohella ja se toimii voimavarana, jota on mahdollista vahvistaa. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016, 1759.)

Positiivinen mielenterveys on osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia (Solin 2018). Positiivisessa mielenterveydessä pyritään sairausnäkökulman sijaan edistämään mielenterveyttä vahvistavia tekijöitä. Positiivinen mielenterveys sisältää useita yksilöllisiä tekijöitä, kuten itseluottamus, hallinnan tunne omasta elämästä (koherenssin tunne), kyky selviytyä vastoinkäymisistä (resilienssi), tyytyväisyys elämään ja positiivinen ajattelutapa. (Lehtinen 2008, 7–8.)

Solin (2018) kertoo, että positiivisen mielenterveyden käsitteinä voidaan pitää yksilön optimistista ajattelutapaa ja elämänhallinnan tunnetta, hyviä sosiaalisia suhteita, psyykkisiä voimavaroja, hyvää itsetuntoa ja positiivista käsitystä itsestä ja koherenssin tunnetta. Positiivisen mielenterveyden on todettu vaikuttavan muuan muassa fyysiseen terveyteen, elämänlaatuun, parempiin koulusaavutuksiin sekä myönteiseen terveyskäyttäytymiseen.

Ojasen (2014, 19–20) mukaan vuonna 1995 psykologi D. J. W. Strümpfer on halunnut käyttää termin positiivinen psykologia sijaan termiä fortologia tai psykofortologia. Latinan kielessä sana fortis tarkoittaa vahvaa, jolloin fortologia kuvaisi sitä psykologian osaa, jonka tavoitteena on etsiä ihmisen vahvuuksia ja tukea niitä.

### **2.2.1 Itsetunto**

Itsetunto on tekijä, joka ohjaa ihmisen toimintaa ja on yhteydessä ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Ihmisellä, jolla on hyvä itsetunto, on positiivinen käsitys itsestään ja kyvyistään. Hän myös tunnistaa heikkoutensa ja osaa hyväksyä ne ja hänellä on realistinen kuva itsestään. Itsensä arvostaminen sekä luottamus itseen ja omaan osaamiseen ovat osa itsetuntoa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 13, 17.) Hyvän itsetunnon omaava ihminen sietää elämässä tapahtuvia pettymyksiä vaipumatta epätoivoon ja osaa tehdä ratkaisuja omasta elämästään riippumattomana

muiden mielipiteistä (Mielenterveystalo [viitattu 30.11.19]). Ihminen voi kokea olevansa tyytyväinen elämäänsä, vaikka kärsisikin itsetunto-ongelmista. Kuitenkin ihminen, jolla on hyvä itsetunto, selviytyy paremmin vaikeista tilanteista ja osaa nähdä elämässä enemmän positiivisia puolia kuin ihminen, jolla on ongelmia itsetunnon kanssa. Itsetunnolla on myös vaikutusta sosiaaliseen käyttäytymiseen sekä siihen, kuinka hän käyttäytyy muita kohtaan. Hyvän itsetunnon omaava ihminen osaa ottaa toiset huomioon sekä arvostaa muita vertaamatta itseään toisiin ja kokematta olevansa itse huonompi. (Keltikangas-Järvinen 2010, 35–37.)

Itsetuntoa voi vahvistaa tunnistamalla omia vahvuuksiaan ja miettimällä, missä asioissa on onnistunut. Voi myös miettiä asioita, jolloin on kokenut olevansa onnellinen ja asioita, joiden kokee olevan tällä hetkellä hyvin elämässä. Jos tuntuu vaikealta löytää itsestään hyviä puolia, voi aloittaa pienin askelin. Itsetuntoa voi vahvistaa uskomalla itseensä ja epäonnistuesssa muistaa olla itselleen armollinen, eikä jäädä vatvomaan epäonnistumisia. Omien rajojen tunnistaminen ja kunnioittaminen ovat olennaisia. Säännöllinen ruokarytmi ja monipuolinen ruokavalio sekä riittävät yöunet auttavat jaksamaan arjessa. Lisäksi on tärkeää viettää aikaa sellaisten ihmisten seurassa, jossa kokee olonsa mukavaksi ja hyväksytyksi ja tehdä itselle mieluisia asioita. Tärkeää on, että nuorella on tunne kuulumisesta johonkin yhteisöön ja hänellä on ihmisiä ympärillään, joilta saa tukea ja joihin hän voi luottaa. (Mielenterveystalo [viitattu 30.11.19].)

### **2.2.2 Koherenssi**

Koherenssin tunne on elämäntapahtumien näkemistä ymmärrettävinä ja merkityksellisinä sekä usko, että niistä voi selvitä ja niitä voi omalla toiminnallaan hallita. Koherenssin tunne nähdään kykynä johtaa omaa elämäänsä ja parantaa elämänlaatua. Koherenssin tunteella voidaan selittää, miten ihmiset säilyttävät hyvinvointinsa kuormittavissa tilanteissa ja voivat jopa parantaa sitä. Koherenssin tunnetta voidaan kuvailla elämän ymmärrettävyydellä, hallittavuudella sekä merkityksellisyydellä. (Poijula 2018, 207.)

Vahvempi koherenssin tunne on usein ihmisillä, joilla on käytössään voimavaroja ja tekijöitä, jotka auttavat näkemään elämän johdonmukaisena ja ymmärrettävänä.

Tällaisia tekijöitä ovat muun muassa itsetunto, kokemus, terveystäytyminen, sosiaalinen tuki, taloudellinen tilanne, älykkyys, tieto sekä elämäntilanne. Mitä useampi näistä voimavaroista ihmisellä on käytettävissään ja mitä paremmin osaa niitä käyttää, sitä paremmat ovat lähtökohdat selviytyä haasteista elämässä. Kasvuym-  
 päristön vaikutus koherenssin tunteeseen on todettu olevan merkittävä. On todettu, että koherenssin tunne on vahvempi niillä, joilla ei ole ollut lapsuudessa useita tai voimakkaita ongelmallisia kokemuksia, kuten terveysongelmia, heikkoa taloudellista tilannetta tai vakavia ristiriitoja. Elämäntaidot, kuten empatia, itsetietoisuus, ongelmanratkaisukyky, päätöksenteko sekä luova ja kriittinen ajattelu parantavat nuorten hyvinvointia. Lisäksi usko siihen, että omia sosiaalisia kykyjä voi kehittää, saattaa vähentää nuorten stressiä, aggressiivisuutta ja parantaa hyvinvointia. On tärkeää oppia pois mustavalkoisesta ajattelutavasta, jonka mukaan voi olla vain hyvä tai huono, ja oppia näkemään itsensä kehittyvänä yksilönä, jolle haasteet ja epäonnistumiset ovat mahdollisuuksia oppia enemmän. (Poijula 2018, 207, 209–210, 219, 221.)

### **2.2.3 Resilienssi**

Resilienssi terminä on peräisin fysiikasta, jossa sillä tarkoitetaan materiaalin kimmoisuutta ja iskunkestävyyttä, kappaleen kykyä palautua rasituksen jälkeen muotoonsa. Termiä käytetään arkikielessä samalla tavalla viitaten ihmisen kykyyn ponnahtaa takaisin vaikeuksien jälkeen. Resilienssiä esiintyy yksilöillä vaikeissa elämäntapahtumissa, joissa ilmenee voimakasta stressiä ja jotka vaativat sopeutumaan uuteen tilanteeseen. Resilienssi mahdollistaa sen, että ihmiset pystyvät näkemään negatiiviset tapahtumat ymmärrettävällä tavalla, ilman vaikeuksien kokemista ylivoimaisina. Tämä auttaa ihmisiä näkemään kriisin osana elämäkokemusta sekä haasteena, josta voi selviytyä. Silti resilienssi ei ole pelkkää selviytymistä tai haavoittumattomuutta, vaan sellaisten voimavarojen saatavilla oloa, jotka ovat tavallisia kohdatun kriisin kanssa. (Poijula 2018, 16–18.)

Resilienssiä voi tarkastella ja määritellä kolmesta eri näkökulmasta. Ensimmäinen näkökulma on vastustuskykyinen resilienssi, joka kuvaa yksilön vahvuutta pysyä lu-

jana sekä pysyä tasapainossa psyykkisesti haastavassakin tilanteessa. Toinen näkökulma on toipumisresilienssi, joka kuvaa yksilön kykyä toipua ja palauttaa toimintakykynsä haastavan tilanteen jälkeen takaisin muotoonsa. Kolmas resilienssin muoto on uudelleen koottu resilienssi, joka kuvaa traumaattisen kokemuksen jälkeen resilienssin kasaamista uudelleen kokoon. Usein selviytymisen kautta resilienssi muuttuu jollain tavalla, kuten posttraumaattisena kasvuna. Kasvua ei kuitenkaan tapahdu kaikilla traumasta selviytyvillä, eikä se määrittele toipumisen onnistumista. (Hefferon ym. 2016.)

Ihmiset voivat oppia resilienteiksi kehittämällä ominaisuuksiaan, jotka auttavat sopeutumista ja toipumista, sekä helpottavat stressistä selviytymistä. Resilienssin harjoittaminen liittyy vahvasti stressin kohtaamisessa toimimiseen. Hyödyllisiä resilienssin muotoja ovat esimerkiksi itsetunto, positiiviset tunteet ja niiden vahvistaminen, hallinta, luottamus ja optimismi. Stressi itsessään ei johda stressireaktioon, vaan ihmisen arvio ja toiminta stressaavia tilanteita kohdatessa. Opettelemalla hyväksyntää ja mindfulnessia, eli tietoista läsnäoloa, sekä opettelemalla käyttäytymiseen vaikuttamisen taitoja voi vahvistaa useita resilienssitekijöitä. (Poijula 2018, 18–20.)

#### **2.2.4 Omaan mielialaan vaikuttaminen**

Omaan mielialaan ja mielenterveyden edistämiseen voi vaikuttaa monin eri tavoin. Mielialaan vaikuttavat huomattavasti elämäntavat. Elämäntavat tulisi pitää kohtuullisina sekä säännöllisinä esimerkiksi vuorokausirytmistä ja rutiineista kiinni pitämällä. Fyysisellä osa-alueella muun muassa ruokavalio, liikunta sekä uni vaikuttavat positiivisesti mielialaan. Ruokavalion tulisi olla monipuolista ja ruokailun säännöllistä. On tärkeää löytää itselleen mieluisa urheilumuoto tai lisätä liikuntaa arkiaskareiden lomaan. Säännöllinen liikunta 2–3 kertaa viikossa on riittävää mielialan edistämiseen. Riittävä, laadukas uni on tärkeää toimintakyvyn palautumisen sekä aivojen huoltamisen kannalta. Alkoholi ja päihteet vaikuttavat negatiivisesti mielialan tasapainoon ja unenlaatuun sekä laukaisevat ahdistusoireita. Alkoholia, päihteitä ja tupakointia tulisi välttää. (Käypä hoito -suositus 2014.)

Stressinhallinnalla on suuri vaikutus mielialaan. Tarpeettoman stressin välttäminen sekä kuormittavien asioiden vähentäminen on tärkeää. Mielialaa voi itse parantaa opettelemalla tietoista läsnäoloa, mindfulnessia, joka helpottaa omien tunteiden säätelyssä. Tunteiden säätelyyn auttaa myös rentoutumismenetelmien harjoittelu. Erityisen tärkeää on tunnistaa ja havainnoida omia vahvuuksia, onnistumisia sekä pieniä elämän myönteisiä asioita. (Käypä hoito -suositus 2014.)

Kun ongelmia sattuu eteen, niitä voi pilkkoa pienempiin osiin ja alkaa tarkastella ja korjaamaan niitä yksi kerrallaan. Ongelmat voi laittaa tärkeysjärjestykseen ja alkaa pienin, realistisin tavoittein korjaamaan niitä. Mielialan ollessa matalalla olisi hyvä välttää tekemästä suuria elämään liittyviä ratkaisuja. (Käypä hoito -suositus 2014.)

Sosiaalinen vuorovaikutus, muiden ihmisten tapaaminen ja heidän kanssaan keskustelu omista tuntemuksista ja taidoista parantaa mielialaa. Kanssakäyntiä olisi hyvä lisätä sellaisten ihmisten kanssa, joiden seurassa viihtyy ja voimaantuu, mutta vähentää niiden kanssa, jotka kuormittavat. Lisäksi elämään on tärkeää lisätä vähän kerrallaan nautintoa tuottavia asioita ja mielekästä tekemistä. (Käypä hoito -suositus 2014.)

Mielenterveyden häiriöiden sattuessa kohdalle oman mahdollisen hoitokontaktin tapaaminen, hoito-ohjeiden noudattaminen sekä lääkärin kanssa mahdollisista hoidon muutoksista keskusteleminen on tärkeää. Omien voimavarojen vähentyessä olisi hyvä havaita sekä hyväksyä oma tilapäisesti heikentynyt jaksaminen. Voimavarojen elpymässä riittävästi on hyvä heti palata takaisin iloa ja mielihyvää tuottavien harrastusten pariin. (Käypä hoito -suositus 2014.)

Mielialan myönteisyyttä keräävien asioiden tekeminen ja jopa pelkästään huomioiminen antaa tukea ja lohdutusta elämän kipukohdissa. Myönteisyyttä voi kerätä huomioimalla pieniä asioita ja pysähtymällä hetkeen. Hyvien tapahtumien etsiminen ja huomioiminen voi tehdä pienistä hetkistä myönteisiä kokemuksia. Tällaisia ovat esimerkiksi työn suorittaminen hyvin, toisen ihmisen hymy, kiitos, auringon valo ja lämpö tai kaunis maisema. Hetkeen olisi hyvä pysähtyä noin puoleksi minuutiksi ja ikään kuin alleviivata tapahtumaa tai tilannetta mielessään. Tilannetta olisi hyvä tutkia jokaisella aistillaan, esimerkiksi auringonpaisteen voi tuntea valona tai lämpönä.

Nämä hetket voivat auttaa negatiivisissa tilanteissa. Kun tuntee itsensä avuttomaksi, omien vahvuuksien ja onnistumisten muistot ja kokemukset auttavat siinä, ettei avuttomuuden tunteesta tule ylitsepääsemätön. (Lipponen, Litovaara & Katajainen 2016, 200–202.)

Lipponen ym. (2016, 202–205) mukaan mindfulness, eli tietoinen mielen läsnäolo vaikuttaa mielen hyvinvointiin vahvasti. Positiivisia tunteita tuntiessa ihmisen vasen otsalohko aktivoituu, kun taas masentuneella tai surullisella ihmisellä aivojen oikea otsalohko on aktiivinen. Vuosien saatossa on tullut näyttöä, että paljon mindfulnessia harjoittavilla henkilöillä aivojen vasen puoli on aktiivisempi jopa neutraalissa mielentilassa. Mindfulnessin toimivuutta voi selittää neurotieteillä, joiden mukaan mindfulnessin harjoittelun ansiosta aivot kehittyvät kokonaisuutena, mikä parantaa oppimiskykyä, muistia ja ongelmanratkaisukykyä, hermosoluja lisääntyy niillä alueilla, jotka vaikuttavat tarkkaavuuteen ja aistihavaintoihin, sekä paksuntaa aivokuorta ja aivosarta, jotka vastaavat päätöksenteosta ja tunteiden havaitsemisesta.

### **2.3 Mielenterveyden edistäminen**

Mielenterveystyö voidaan jakaa primaari- sekundaari- ja tertiaaripreventioon. Primaaripreventiossa mielenterveystyö kohdistuu terveeseen väestöön tai riskiryhmiin, jotka ovat vaarassa sairastua. Sekundaarivaihe keskittyy mielenterveyden häiriöiden varhaiseen tunnistamiseen ja hoitoon. Tertiaaripreventiossa keskitytään sairastuneiden elämänlaadun parantamiseen, kuntoutukseen sekä sairauksien uusiutumisen ehkäisyyn. (Hosman 2009, Pietilän 2010, 78 mukaan.)

Hämäläinen ym. (2017, 29–30, 32) kertovat, että mielenterveyttä edistävään tasoon, primaaripreventioon, kuuluu psyykkisen hyvinvoinnin kehittäminen ja ylläpitäminen, haavoittavissa elämänvaiheissa tukeminen sekä tiedon lisääminen ja motivoiminen. Primaaripreventio on mielenterveyden edistämistä ja ensisijaisesti positiivisen mielenterveyden vahvistamista. Tavoitteena primaaripreventiossa on vahvistaa yksilöä suojaavia tekijöitä ja karsia mielenterveyttä vahingoittavia riskitekijöitä. Mielenterveyttä vahvistavina tekijöinä voidaan esimerkiksi pitää vuorovaikutus-, ongelmanratkaisu- ja tunnesäätelytaitoja, joista on hyötyä ihmiselle stressaavissa tilanteissa.

On todettu, että mielenterveyden edistämisellä on yhteiskunnallisia vaikutuksia, kuten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin paraneminen, päihteiden käytön väheneminen sekä fyysisen terveyden, työkyvyn ja tuottavuuden paraneminen. Mielenterveyden häiriöistä kärsivillä on suurempi riski sairastua myös fyysiseen sairauteen, kuten esimerkiksi sydänsairauksiin tai diabetekseen.

Pietilä (2010) kertoo kirjassaan, että mielenterveyden häiriöihin sairastumiseen vaikuttavia tekijöitä voivat olla muun muassa sukurasitus, raskauden aikainen kehitys, lapsuuden ja nuoruuden aikainen kehitys ja kasvuympäristö sekä lapsuuden ja nuoruuden traumat, kuten esimerkiksi hyväksikäyttö tai muut traumaattiset kokemukset. Myös psykososiaalisella ja sosioekonomisella taustalla on merkitystä, samoin myös taloudellisella tilanteella. Mielenterveyden häiriöitä tutkittaessa on määriteltävä, kuka todella on psyykkisesti sairas ja kuka terve. Määrittelemisen psykiatriassa on hankalaa, koska diagnoosiluokat perustuvat yksilön kokemuksiin oireistaan eivätkä sairauksien etiologiaan.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2014) mukaan mielenterveyttä voidaan edistää itsetuntoa kohentamalla, lisäämällä elämänhallinnan tunnetta eli koherenssia, selviytymiskeinoja kartoittamalla sekä tyytyväisyyden ja hyvinvointitunnetta parantamalla. Myös elinympäristön viihtyvyys, turvallisuus ja taloudellinen tilanne vaikuttavat hyvinvointiin. Lisäksi terveelliset elintavat ovat merkittäviä hyvinvoinnin kannalta.

Mielenterveyttä voidaan edistää eri tasoilla. Yksilötasolla mielenterveyttä voidaan edistää vahvistamalla yksilön itsetuntoa, voimavaroja ja elämänhallinnan tunnetta. Yhteisötasolla mielenterveyden edistäminen tapahtuu osallisuuden lisäämisellä, sosiaalisen tuen turvaamisella sekä ympäristön turvallisuuden ja viihtyvyyden huomioimisella. Myös yhteiskunnallisilla päätöksillä on merkitystä. Mielenterveyttä edistetään yhteiskunnallisesti turvaamalla jokaisen toimeentulo ja ehkäisemällä syrjivät ja epätasa-arvoiset päätökset. (THL 2014.)

## **2.4 Nuoren psyykkinen kehitys**

Opinnäytetyö käsittelee yläasteikäisen nuoren mielenterveyttä, johon liittyy vahvasti nuoruudessa tapahtuva psyykkinen kehitys. Nuoruudessa koetaan fyysisiä ja



psykykkisiä muutoksia, joilla on vaikutusta nuoren mielenterveyteen. On normaalia, että tunteet ja mielialat vaihtelevat usein. On tärkeä osata tunnistaa tekijöitä ja muutoksia, mitkä ovat osa normaalia kehitystä nuoruusiässä. (Marttunen & Kaltiala-Heino 2014, 646–647.)

Marttunen ja Kaltiala-Heino (2014, 646, 649) esittävät nuoruusikään sisältyvän fyysisen kasvamisen ja kehittymisen, keskushermoston ja sukukypsyyskehittymisen. Lisäksi nuoruusikään sisältyy kognitiivisia, psykologisia ja sosiaalisia tekijöitä, jotka mahdollistavat aikuisuuteen kehittymisen. Lapsuuden aikainen psyykinen kehitys sekä lapsuudessa koetut kokemukset ja tapahtumat määrittävät nuoruutta merkittävästi. Kuitenkin nuoruusiässä on mahdollista vaikuttaa lapsuudessa koettuihin traumaattisiin kokemuksiin ja kehityksellisiin ongelmiin. Nuoruusiän kehityksen myötä nuori saa lisää taitoja ja työkaluja tunteiden käsittelyyn. Nuoruusiän merkittävimpiä kehitystehtäviä ovat oman kehon muutosten hyväksyminen, oman persoonallisuuden kehittyminen, oman minäkuvan luominen, oman arvomaailman kehittyminen, irtautuminen omista vanhemmista sekä itsenäistyminen. Nuoruusiän voidaan katsoa sijoittuvan yleisesti noin ikävuosille 12–22. Nuoruus jaetaan monesti varhais-, keski- ja myöhäisnuoruuteen.

THL (2018c) määrittelee varhaisnuoruuden sijoittuvan ikävuosille 12–14. Marttunen ja Kaltiala-Heino (2014, 646–647) toteavat, että nuoruusiässä tapahtuvat hormonaaliset ja fyysiset muutokset vaikuttavat myös nuoren psyykkiseen hyvinvointiin. Pojilla puberteetti-ikä alkaa tavallisesti hieman myöhemmin kuin tytöillä. Fyysisen kehityksen tahti vaihtelee kuitenkin suuresti sekä pojilla että tytöillä. Oma kehitystä vertaillaan helposti muiden kehitykseen, mikä voi aiheuttaa ahdistusta ja epävarmuutta itsestä, kun oma kehitys ei olekaan muiden tasolla.

Mannerheimin lastensuojeluliitto (2018) toteaa, että kiistat vanhempien kanssa lisääntyvät, kun nuori itsenäistyy ja riitoja saattaa aiheutua pienistäkin asioista. Konfliktit ovat kuitenkin hyödyllisiä nuoren kehittymisen kannalta. Nuoren ajoittaiset mielialanvaihtelut kuuluvat varhaisnuoruuteen. Tunnetilat vaihtelevat nopeasti ja pienetkin asiat saattavat aiheuttaa epätoivon ja raivon tunteita.

THL (2018c) esittää keskinuoruuden sijoittuvan ikävuosille 15–18. Nuori itsenäistyy vanhemmistaan, ja vaikka tämä tavallisesti koetaan myönteisenä muutoksena, voi

tämä silti olla rankkaa sekä nuorelle itselleen sekä hänen vanhemmilleen. Nuori tarvitsee edelleen rajoja ja vanhempien neuvontaa. Nuori on myös altis kokemuksille ja tapahtumille, joissa hän kokee itsensä hylätyksi. (Marttunen & Kaltiala-Heino 2014, 647.)

THL (2018c) rajaa myöhäisnuoruuden sijoittuvan ikävuosiin 18–22. Myöhäisnuoruus on kehittymistä ja siirtymistä aikuisuuteen. Myöhäisnuoruudessa nuori haakeutuu ikäistensä seuraan ja viettää heidän kanssaan aikaa ja samalla irtautuu lapsuuden tunnesuhteista. Oma identiteetti vahvistuu fyysisen kasvun ja kypsymisen lisäksi. Nuoren oma arvomaailma ja moraalikäsitteet muotoutuvat myöhäisnuoruudessa ja hänellä on päämääriä, jotka määrittelevät tulevaisuutta. Nuoren käyttäytyminen ja persoonallisuuden piirteet vakiintuvat hiljalleen. (Marttunen & Kaltiala-Heino 2014, 647–648.)

## **2.5 Mielen hyvinvoinnin suoja- ja riskitekijät**

Mielen hyvinvointiin ja mielenterveyteen vaikuttavat tekijät voidaan karkeasti jakaa niitä suojaaviin sekä niitä vaarantaviin tekijöihin. Usein nämä jaetaan sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Sisäiset tekijät tarkoittavat yksilöstä itsestään johtuvia tekijöitä, kuten persoonaa ja kykyä suhtautua asioihin. Ulkoiset tekijät ovat ympäristön ja muiden ihmisten aiheuttamia vaikutteita yksilöön. (Erkko & Hannukkala, 2013.)

Sisäisiä suojaavia tekijöitä ovat muun muassa fyysinen terveys, tunteidenilmaisykyky, kyky luoda ja ylläpitää ihmissuhteita, ongelmanratkaisukyky, kyky keskustella itseä askarruttavista asioista, itsensä toteuttaminen, itsensä arvostaminen ja hyväksyminen, hyväksytyksi tulemisen tunteet, perinnölliset tekijät sekä varhaiset ihmissuhteet. Ulkoisia mielenterveyttä suojaavia tekijöitä katsotaan olevan perhe, ystävät ja lähipiiri, koulu ja työ, oma turvaverkosto ja hyvä suhde siihen, kyky hakea apua ongelmiin, kuulluksi tuleminen, turvallinen ja antoisa kasvu-ympäristö sekä vanhempien työ ja sosioekonominen asema. (Erkko & Hannukkala, 2013.)

Sisäisiksi riskitekijöiksi katsotaan kuuluvan itsetunnon haavoittuvuus, huonot perhe- tai ystävyysuhteet, yksinäisyys ja eristäytyminen, avuttomuuden ja huonommuuden tunteet, oppimisvaikeudet, biologiset tekijät sekä fyysiset sairaudet. Ulkoisia riskitekijöitä ovat erot, menetykset, väkivallan uhka tai sen kokeminen, kiusatuksi tuleminen, päihteiden käyttö lähipiirissä, haitallinen elinympäristö, työttömyys, perheenjäsenten sairaudet, hyväksikäyttö ja traumat. (Erkko & Hannukkala, 2013.)

### **3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET**

Opinnäytetyön tavoitteena oli löytää konkreettisia keinoja nuoren positiivisen mielenterveyden edistämiseen. Tarkoituksena oli etsiä tutkittua tietoa aiheesta ja havainnollistaa kirjallisuuskatsauksen avulla yläasteikäisen nuoren positiivista mielen-terveyttä. Lisäksi tavoitteena oli toteuttaa opinnäytetyön pohjalta ohjelehtinen, jossa olisi konkreettisia keinoja positiivisen mielenterveyden edistämiseen. Tämän avulla opinnäytetyön kohderyhmä saisi helposti saatavilla olevia ohjeita mielenterveyden edistämiseen.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä olivat:

1. Minkälaisia keinoja on nuorten positiivisen mielenterveyden edistämiseen?
2. Miten hoitotyöntekijä voi tukea nuorten positiivista mielen-terveyttä?

Kirjallisuuskatsauksen tutkimuskysymyksiä olivat:

1. Miten kirjallisuudessa määritellään positiivinen mielen-terveys?
2. Miten kirjallisuuden mukaan positiivista mielen-terveyttä voi edistää?

## 4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 4.1 Tutkimusprosessi

Opinnäytetyöhön valittiin tutkimusmenetelmäksi kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusmenetelmä. Aineiston keruu kirjallisuuden pohjalta valikoitui parhaaksi menetelmäksi kerätä tietoa laajasti näyttöön perustuvan tutkimustiedon pohjalta. Kirjallisuuskatsauksen pohjalta tehtiin kirjallinen tuotos, joka sisältää konkreettisia keinoja positiivisen mielenterveyden edistämiseen. Tuotos on suunnattu nuorille itselleen ja heidän perheelleen sekä nuorten parissa työskenteleville hoitotyöntekijöille oppaaksi mielenterveyden edistämiseen. WHO:n (2013) mielenterveyden toimintasuunnitelma nosti esille sosiaalisen median hyödyntämisen mielenterveyden edistämistyössä ja psykoedukaation välityskanavana. WHO:n toimintasuunnitelman perusteella sosiaaliseen mediaan julkaistava tuotos olisi paremmin tavoiteltavissa kaikille, jotka ovat kyseisen primaariprevention kohderyhmää.

Opinnäytetyön kohderyhmäksi valittiin yläasteikäiset nuoret ja nuorten kanssa työskentelevät hoitotyöntekijät. Positiivisen mielenterveyden edistämistä voidaan pitää tärkeänä kaikille nuorille, koska sillä ennaltaehkäistään ongelmia ja edistetään psyykkistä hyvinvointia. Voidaan myös ajatella, että hoitotyöntekijät hyötyisivät ohjelehtisestä, joka olisi työn tukena. Opinnäytetyön suunnitelma tehtiin vuoden 2019 alussa ja suunnitelma oli valmis kyseisen vuoden toukokuussa. Varsinaisen opinnäytetyön ja kirjallisuuskatsauksen tekeminen sijoittui syksyyn ja opinnäytetyö valmistui tammikuussa 2020.

### 4.2 Kirjallisuuskatsaus

Kankkunen ja Vehviläinen-Julkunen (2017, 91–97) toteavat, että kirjallisuuskatsauksen avulla pyritään tunnistamaan tutkimusongelma, tutkimuskysymykset sekä pyritään kartoittamaan tutkimusaiheeseen liittyvät käsitteet ja määrittelemään ne sekä luomaan kuva tutkittavasta ilmiöstä. Stoltin, Axelinin ja Suhosen (2016, 7, 107) mukaan kirjallisuuskatsauksessa perehdytään aiheesta aikaisemmin tehtyihin tutki-

muksiin. Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on tarkastella jo olemassa olevaa tietoa ja tehdä sen pohjalta laaja ja monipuolinen yhteenveto, johon on koostettu keskeisin tieto ilmiöstä ja määritetty aiheita jatkotutkimuksille. Integroiva kirjallisuuskatsaus voi pitää sisällään teoreettista tai empiiristä kirjallisuutta tai katsauksessa voidaan hyödyntää molempia (Tuomi & Latvala, [viitattu 13.2.2019]).

Salmisen (2011,8) mukaan integroivan kirjallisuuskatsauksen avulla tutkittavaa ilmiötä havainnoidaan eri näkökulmista monipuolisesti ja tutkittavasta ilmiöstä pyritään löytämään uutta tietoa. Integroiva kirjallisuuskatsaus on laajin muoto systemaattisista kirjallisuuskatsauksista. Integroivassa kirjallisuuskatsauksessa aihetta käsitellään laajasti ja tutkittavaa ilmiötä kuvataan monipuolisesti. Onnistuneelle integroivalle kirjallisuuskatsaukselle on lähtökohtana hyvä suunnitelma. Suunnitelmassa laaditaan tutkimuksen tarkoitukseen ja tavoitteeseen perustuen tutkimuskysymykset. Tutkimusaineiston haulle laaditaan suunnitelma ja sen pohjalta kerätään aineisto, kerätyn aineiston laatu arvioidaan laatukriteereihin perustuen ja aineiston analysointi suunnitellaan ennen käytäntöön ryhtymistä. (Stolt ym. 2016, 107–108,110–112.)

Stoltin ym. (2016, 107–115) mukaan integroiva kirjallisuuskatsaus voidaan jakaa viiteen vaiheeseen, jotka ovat tutkimuskysymysten valinta, aineiston kerääminen, aineiston laadun arviointi, aineiston analysoiminen ja lopuksi aineiston pohjalta kootaan tulokset. Tutkimuskysymyksiä valittaessa päätetään kirjallisuuskatsauksen tavoitteet ja tarkoitus. On tärkeää, että tutkimuskysymykset olisivat selkeitä, koska ne ovat pohja kirjallisuuskatsauksen tekemiselle. Aineistoa valitessa muodostetaan mukaanotto- ja poissulkukriteerit, joiden avulla saadaan rajattua artikkelit, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiin. Aineistoa kerätessä käytetyt tietokannat ja hakusanat merkitään muistiin. Löytyneen aineiston laatu arvioidaan. Integroivaa kirjallisuuskatsausta tehdessä olisi hyvä suunnitella aineiston analysointi etukäteen, koska aineiston analysointi on vaikein ja virhealttein vaihe. Aineistosta löytyneet tulokset kootaan yhteen ja niitä havainnoidaan.

### 4.3 Aineiston kerääminen

Tietokantoja, joista tiedonhaku suoritettiin, olivat Medic, Cinahl ja Google Scholar. Opinnäytetyöhön käytettiin myös manuaalista selailuhakua tietoa etsiessä. Opinnäytetyön teoriaosuuteen tietoa haettiin hoitotieteellisistä artikkeleista, julkisista linjauksista sekä kirjoista. Kirjallisuuskatsaukseen hyväksyttiin vain tutkimustieteelliset artikkelit. Tiedonhaku kohdistui vuosiin 2009–2019. Teoriaosuuteen kohdistuvassa tiedonhaussa, esimerkiksi julkisissa linjauksissa tai tilanteissa, joissa tieto ei ollut muuttunut, hyväksyttiin myös vanhemmat lähteet. Hakukielenä käytettiin suomea ja englantia. Mukaanottokriteerinä oli, että koko teksti oli luettavissa. Tutkimusartikkeleista valittiin kirjallisuuskatsaukseen sellaisia artikkeleita, joiden sisältö vastasi tutkimuskysymyksiin.

Suomenkielisiä hakusanoja olivat ”mielenterveys”, ”mielenterveys AND positiivinen”, ”mielentervey\* AND edistämi\*” ja ”mielenterveyden edistäminen. Englanninkielisiä hakusanoja olivat ”mental AND well-being”, ”positive AND mental health”, ”mental health AND promotion” ja ”mental health promotion”. Tiedonhaun mukaanotto- ja poissulkukriteerit löytyvät taulukkomuodossa liitteestä 1. Kirjallisuuskatsauksen artikkeleita löydettiin yhteensä kahdeksan kappaletta. Medicistä valittiin mukaan yksi artikkeli, Cinahlista kolme artikkelia, Google Scholarin kautta yksi artikkeli sekä manuaalisen haun kautta valikoitui mukaan kolme artikkelia. Tarkemmat tiedot kirjallisuuskatsauksen tiedonhausta on esitelty liitteessä 2.

### 4.4 Aineiston analysointi

Opinnäytetyön sisällönanalyysi tehtiin induktiivisesti. Tuomen ja Sarajärven (2018, 117, 127) mukaan induktiivinen sisällönanalyysi toteutetaan aineistolähtöisesti ja aineiston pohjalta tehdään havaintoja ja etsitään käsitteitä, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiin. Aineistosta etsitään lauseita, joista tehdään pelkistettyjä ilmauksia. Samankaltaiset pelkistetyt ilmaukset ryhmitellään eri kategorioihin, jotka nimetään. Näiden alakategorioiden pohjalta kootaan yläkategorioita ja pyritään muodostamaan tutkittavasta ilmiöstä käsitteitä. Yläkategorioista voidaan vielä koostaa pääkategoriat, mikäli aineistoa on paljon.

Aineistolähtöistä sisällönanalyysia tehdessä aihetta tulisi tutkia ainoastaan aineiston pohjalta löydettyyn materiaaliin perustuen, eikä aikaisempia tietoja tutkittavasta ilmiöstä tulisi käyttää. Omat ennakkoajatukset aiheesta eivät myöskään saisi vaikuttaa tuloksiin. Induktiivisen sisällönanalyysin haasteena voidaan pitää sitä, että on hankalaa muodostaa uutta teoriaa tutkitusta aiheesta ilman, että jo olemassa olevat tiedot aiheesta eivät vaikuttaisi jollain tavalla tuloksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 107–109.) Kirjallisuuskatsaukseen valitut artikkelit käytiin läpi yksitellen ja luettiin monta kertaa olennaisen tiedon löytämiseksi. Valituista artikkeleista etsittiin sisältöä, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin. Pelkistetyistä ilmauksista etsittiin yhteneväisyyksiä, joiden pohjalta aineisto ryhmiteltiin ja muodostettiin alakategorioita.

#### 4.5 Ohjelehtinen

Torkkola, Heikkinen ja Tiainen (2002, 36, 46) toteavat, että ohjeleistä kirjoittaessa tulisi ensiksi miettiä, kenelle ohje on suunnattu ja mikä on sen tarkoitus. Ohjelehtisen kirjoitusasuun on syytä kiinnittää huomiota ja varmistaa, että ohjelehtisen teksti on selkeää eikä liian vaikeaselkoista. Myös visuaaliseen puoleen voi kiinnittää huomiota varmistamalla, että fontti on selkeä ja sopivan kokoinen sekä jaotteleamalla tekstiä (Kyngäs ym. 2007, 124–126). Yhä enemmän ihmiset ovat kiinnostuneempia ottamaan enemmän vastuuta omasta hoidostaan ja etsimään tietoa, joten ohjeistuksien tuottaminen on suotavaa. On myös hyvä, että suullisen informaation tueksi on tuotettu kirjallista materiaalia (Torkkola ym. 2002, 24–25).

Ohjeistuksen tulisi perustua tarpeisiin, ja se tulisi suunnitella siten, että huomioidaan tietotaso, joka on taustalla. Ohjeleistä voi käyttää itseopiskelumateriaalina, jos sisältö on hyvin toteutettu, siinä on huomioitu taustalla oleva tietotaso sekä sisältö on suunnattu oikein. Konkreettisten esimerkkien avulla voidaan havainnollistaa sisältöä. Ohjelehtisen sisältö kannattaa suunnitella siten, että sisältö on kattavaa ja olennaiset asiat tulevat hyvin esille. Kuitenkin sisällön tulisi olla tiiviisti kirjoitettu, eikä liikaa tietoa sisältävää. (Kyngäs ym. 2007, 124–126.)

Tämän opinnäytetyön tuotokseen pyrittiin löytämään kirjallisuuskatsauksen sekä teoriaosuuden pohjalta asioita, jotka vaikuttavat mielen hyvinvointiin sekä positiivi-



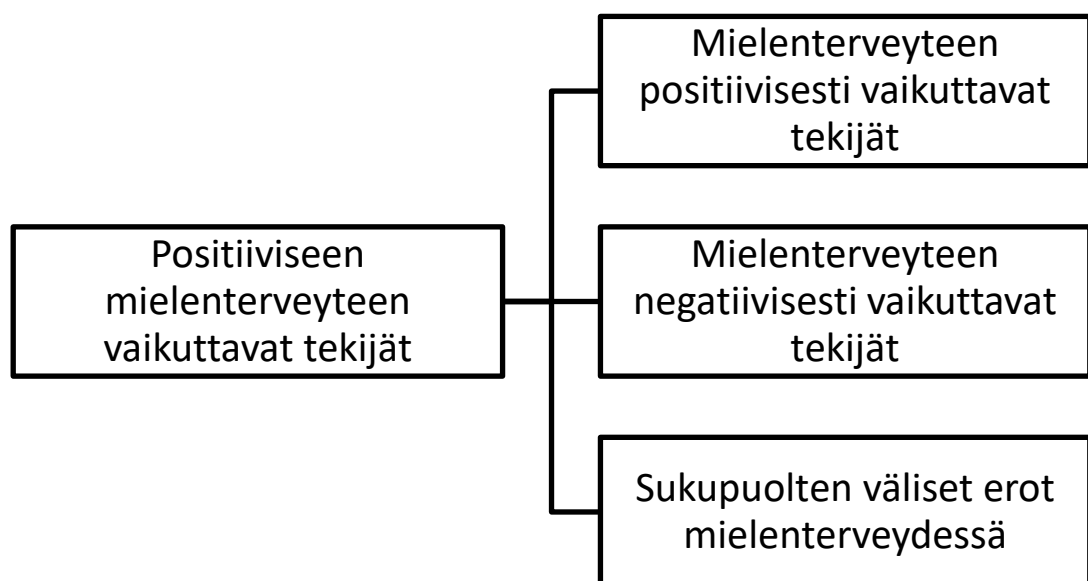
sesti että negatiivisesti, sekä konkreettisia keinoja parantaa omaa mielialaa. Tuotoksesta haluttiin helposti luettava, visuaalisesti mielenkiintoa herättävä sekä selkeä. Tuotoksen kohderyhmänä ovat ensisijaisesti yläasteikäiset nuoret, joten ohjelehtinen pyrittiin kirjoittamaan ymmärrettävästi ja välttämään liikaa ammattisanastoa. Tuotoksesta haluttiin tehdä tiivis kokonaisuus, jossa selkeästi luettelon muodossa annettaisiin informaatiota konkreettisista aihekokonaisuuksista. Luettelotyylistä kokonaisuutta pystyy hyödyntämään kuten tarkistuslistaa esimerkiksi nuorten kanssa työskennellessä ja nuorta haastatellessa. Tuotoksesta pyrittiin tekemään myös sellainen, että nuorten kanssa työskentelevät sekä nuorten vanhemmat ja läheiset pystyvät hyödyntämään sitä. Ohjelehtinen tulostettiin paperiseksi versioksi ja se tulee yhteistyötahon kautta internettiin, jolloin sitä voidaan hyödyntää vapaasti. Ohjelehtinen löytyy liitteestä 4.

## 5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Tässä kappaleessa esitellään kirjallisuuskatsauksen tulokset. Kirjallisuuskatsauksen aineisto ryhmiteltiin ja ryhmistä muodostettiin alakategorioita, joita löytyi seitsemän. Ilmaukset ja pelkistykset on esitelty tarkemmin liitteessä 3. Yläkategorioita valikoitui kaksi; positiiviseen mielenterveyteen vaikuttavat tekijät ja mielenterveyden edistämiseksi tehtävä työ. Alakategorioita olivat mielenterveyteen positiivisesti vaikuttavat tekijät, mielenterveyteen negatiivisesti vaikuttavat tekijät, sukupuolten väliset erot mielenterveydessä, mielenterveystiedon opettaminen nuorille, nuorten kanssa työskentelevien vaikutus mielenterveyden edistämiseen, mielenterveyden edistämistyön osa-alueet sekä positiivisen mielenterveyden edistämisen konkreettisia keinoja.

### 5.1 Positiiviseen mielenterveyteen vaikuttavat tekijät

Toinen yläkategoria oli positiiviseen mielenterveyteen vaikuttavat tekijät. Tämän alakategorioita olivat mielenterveyteen positiivisesti vaikuttavat tekijät, mielenterveyteen negatiivisesti vaikuttavat tekijät sekä sukupuolten väliset erot mielenterveydessä. Kuviossa 1 on esitelty yhteenveto positiiviseen mielenterveyteen vaikuttavien tekijöiden alakategorioista.



Kuvio 1. Positiiviseen mielenterveyteen vaikuttavat tekijät.

### 5.1.1 Mielenterveyteen positiivisesti vaikuttavat tekijät

Kokemus omasta hyvästä terveydestä nähdään voimavarana, ja se auttaa lisäämään ihmisen koherenssin tunnetta (Honkinen 2009; Bjørnsen ym. 2017; Wiens 2018). Suotuisilla elämäntavoilla, kuten riittävällä unella, ateriatrymillä, turvallisuudella ja kouluympäristön viihtyvyydellä on positiivinen vaikutus hyvinvointiin. Mielekkäät harrastukset ja tekeminen sekä hyvän olon luominen monilla tavoin luovat voimavaroja. (Puolakka 2013; Wiens 2018.)

Hyvän mielenterveyden saavuttaminen ja ylläpitäminen ovat tärkeitä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta (Bjørnsen ym. 2017). Positiivisilla tunteilla on lukuisia etuja, jotka liittyvät terveyteen, työhön, perheeseen ja taloudelliseen asemaan (Kobau ym. 2011). Myönteinen kokemus elämästä ja positiivinen kuva itsestä vahvistaa psyykkistä hyvinvointia ja jaksamista (Puolakka ym. 2011; Wiens 2018). Rohkaisevat tunteet, kuten onnistumisen kokemukset auttavat luomaan positiivista minäkuvaa (Wiens 2018). Tärkeää on myös ylläpitää uskoa tulevaisuudesta (Puolakka ym. 2011).

Perhe ja läheiset ovat merkittävä tekijä psyykkisessä hyvinvoinnissa. On tärkeää, että sosiaaliset suhteet, kuten ystävyssuhteet, ovat toimivia ja luotettavia. Ystävyssuhteiden lisäksi hyvät perhesuhteet vaikuttavat positiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin. (Wiens 2018.) Vanhempien tuki ja vastuu ovat olennaisia tekijöitä nuorten elämässä (Puolakka ym. 2011). On todettu, että perheen hyvällä taloudellisella tilanteella on positiivinen yhteys psyykkiseen hyvinvointiin (Bjørnsen ym. 2017).

Positiivisen kouluympäristön on todettu olevan mielenterveyttä edistävä tekijä (Puolakka ym. 2011). Oppimiskokemukset vaikuttavat positiivisesti itsetuntoon ja sitä kautta mielen hyvinvointiin (Puolakka 2013). Kouluympäristön merkitys nähtiin olennaisena (Puolakka ym. 2011). Esimerkiksi koulun fyysiset tilat, viihtyvyys koulussa, ruokapalvelut, harrastusmahdollisuudet sekä välitunnit ovat tärkeitä (Puolakka ym. 2011; Puolakka 2013). Keskeinen osa ympäristöä ovat sosiaaliset suhteet koulussa ja esimerkiksi luokkahenki nähdään tärkeänä tekijänä (Honkinen 2009; Puolakka ym. 2011). Koulun työntekijöiden puolelta oppilaiden vahvuuksien huomioiminen ja

tukeminen sekä oppilaiden arvostaminen ovat tärkeitä (Puolakka ym. 2011). Opettajilta saamalla sosiaalisella tuella on todettu olevan yhteys nuorten koherenssin tunteeseen ja sitä kautta hyvinvointiin ja voimavaroihin (Honkinen 2009).

### **5.1.2 Mielenterveyteen negatiivisesti vaikuttavat tekijät**

Murrosiässä elämään kuuluu muutoksia, ja sen vuoksi on sopeuduttava uuteen kouluympäristöön ja erilaisiin haasteisiin liittyen kasvuun ja kehitykseen muiden kanssa (Puolakka ym. 2011). Fyysisten sairauksien, epäterveellisten elämäntapojen ja negatiivisten tapahtumien elämässä on huomattu vaikuttavan psyykkiseen hyvinvointiin negatiivisesti (Wiens 2018). Riittämättömällä liikunnan harrastamisella on todettu olevan yhteys nuoren heikompaan hyvinvointiin (Honkinen 2009). Sosiaalisissa suhteissa koetut ristiriidat esimerkiksi kavereiden tai perheen kanssa vaikuttivat negatiivisesti koettuun psyykkiseen hyvinvointiin (Wiens 2018).

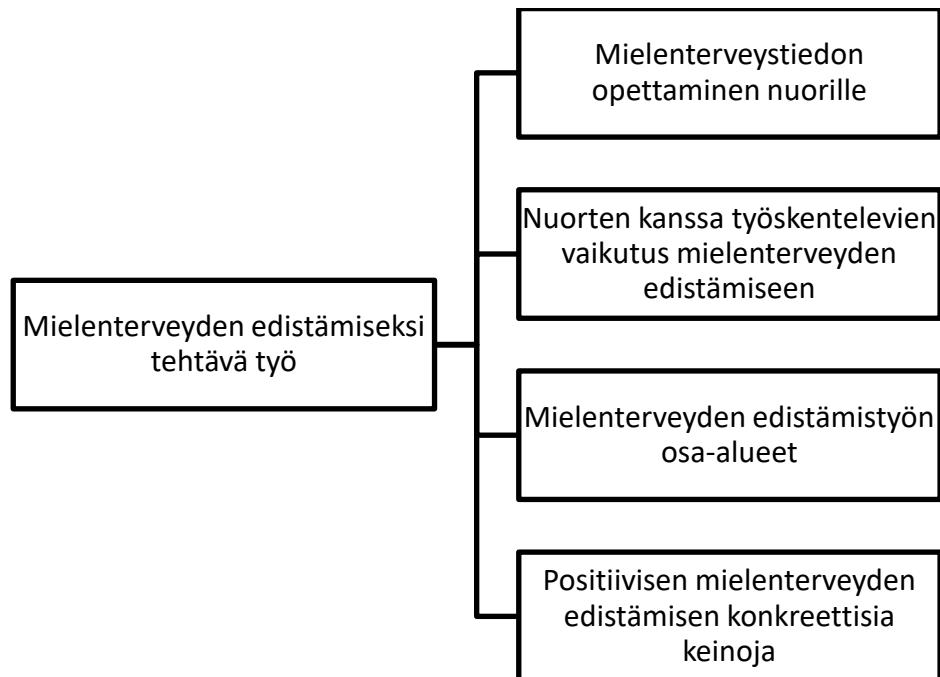
Huonolla itsetunnolla, epäonnistumisilla sekä stressillä on suuri negatiivinen vaikutus hyvinvointiin (Bjørnsen ym. 2017; Wiens 2018). Tutkimuksissa eniten positiivista mielenterveyttä heikentäviä tekijöitä todettiin olevan yksinäisyys, stressi ja ongelmatilanteet, kuten oppimisvaikeuksista aiheutuvat ongelmat ja mielipaha (Honkinen 2009; Puolakka 2013; Bjørnsen ym. 2017). Lisäksi isän alhaisella koulutustasolla oli negatiivinen yhteys nuoren psyykkiseen hyvinvointiin (Bjørnsen ym. 2017).

### **5.1.3 Sukupuolten väliset erot mielenterveydessä**

Tutkimuksessa huomattiin, että tytöt ilmoittivat poikia enemmän huonosta itsetunnosta sekä ongelmista, kun taas pojat ilmoittivat enemmän kouluongelmista, kuten ”huonosta käytöksestä”. Tytöt ilmoittivat selvästi poikia enemmän matalammasta henkisestä hyvinvoinnista. Miessukupuolella todettiin olevan yhteys parempaan psyykkiseen hyvinvointiin. (Bjørnsen ym. 2017.)

## 5.2 Mielenterveyden edistämiseksi tehtävä työ

Toinen yläkategoria oli mielenterveyden edistämiseksi tehtävä työ. Alakategorioita olivat mielenterveystiedon opettaminen nuorille, nuorten kanssa työskentelevien vaikutus mielenterveyden edistämiseen, mielenterveyden edistämistyön osa-alueet ja positiivisen mielenterveyden edistämisen konkreettisia keinoja. Kuviossa 2 on yhteenveto mielenterveyden edistämiseksi tehtävän työn alakategorioista.



Kuvio 2. Mielenterveyden edistämiseksi tehtävä työ.

### 5.2.1 Mielenterveystiedon opettaminen nuorille

Opetussuunnitelmat ovat pohja opettamiselle ja mielenterveyden edistäminen tulisi huomioida osana opetussuunnitelmaa (Puolakka ym. 2011). Koulun sairaanhoitajat voivat opettaa nuorille positiivista mielenterveystietoa esimerkiksi seminaareissa, luokkaseminaareissa ja pienemmissä ryhmäkeskusteluissa. Näissä voisi keskittyä stressinhallintaan, rentoutumistekniikoihin, normaaliin tunteiden vaihteluun, unihygieniaan, kehonkuvaan, itsetuntoon, itsenäisyyteen sekä siihen, miten kieltäytyä, tehdä päätöksiä oman tahdon mukaan sekä tunnistaa henkilökohtaisia rajoituksia. (Bjørnsen ym. 2017.) Mielenterveyden häiriöihin liittyvää stigmaa voidaan vähentää

keskustelemalla avoimesti mielenterveyden häiriöistä (Puolakka ym. 2011). On todettu, että nuorten ja heidän vanhempiensa tietämys mielenterveyden edistämisestä koulussa on vähäistä, mikä tuottaa haasteita mielenterveystiedon opettamiselle (Puolakka 2013; Bjørnsen ym. 2017).

Tamminen ym. (2019) tutkivat, minkälaista osaamista tarvitaan mielenterveyttä edistäessä. Haastateltavat kokivat, että tieto siitä, mitä on positiivinen mielenterveys ja miten mielenterveyttä voidaan edistää, sekä tietous mielenterveyden edistämisen käsitteistä on olennaista. Lisäksi tarvitaan tietoa mielenterveyttä vahvistavista ja sitä heikentävistä tekijöistä. Erityisesti nuorten kanssa työskennellessä tieto ihmisen kehityskaaresta on tärkeää. Joitain mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä, kuten vanhempien koulutusta, perheen taloutta, ikää ja sukupuolta on vaikea muuttaa. Nuorten kanssa työskennellessä on kuitenkin hyödyllistä tietää näiden tekijöiden vaikutus henkiseen hyvinvointiin (Bjørnsen ym. 2017). Työntekijöiden tiedot ja taidot mielenterveyden edistämisestä ja heidän henkilökohtaiset resurssinsa edistävät mielenterveyttä (Puolakka ym. 2011). Lisäksi ihmisoikeuksien tuntemus koettiin osaksi mielenterveyden edistämistä (Tamminen ym. 2019).

### **5.2.2 Nuorten kanssa työskentelevien vaikutus mielenterveyden edistämiseen**

Vanhemmat, opettajat ja muut ammattilaiset ovat merkittävässä roolissa positiivisen mielenterveyden edistämisessä ja ylläpitämisessä (Puolakka 2013). Suuri osa mielenterveyden edistämisestä tapahtuu moniammatillisesti, joten yhteistyötaidot ovat hyödyllisiä (Tamminen ym. 2019). Kouluterveydenhuolto tarjoaa tukea, neuvontaa, apua löytää selviytymiskeinoja ja tekee yhteistyötä ja on vuorovaikutuksessa vanhempien ja muiden työntekijöiden kanssa, jos nuorilla ilmenee mielenterveyden häiriöitä. Ongelmien ilmetessä vanhemmille tuen tarjoaminen on tärkeää syyllisyyden ja leimautumisen tunteiden vähentämiseksi. Luottamussuhteen luominen työntekijän ja nuoren ja nuoren perheen kanssa on tarpeellista yhteistyön toimivuuden kannalta. (Puolakka ym. 2011.) Lisäksi tärkeää on nuorten kanssa työskentelevien asenne mielenterveyttä, mielenterveyden edistämistä sekä yksilöitä kohtaan (Tamminen ym. 2019).

Puolakan ym. (2011) mukaan ennaltaehkäisevä mielenterveystyö ja mielenterveyttä edistävän fyysisen ja sosiaalisen ympäristön luominen koulussa on tärkeää, mutta se on aliarvioitu alue mielenterveyden edistämisessä. Kannaksen ym. (2019) mukaan mielenterveyden edistämiseen käytössä olevien tehokkaiden käytäntöjen, metodien sekä työkalujen tuntemus nähdään työskentelyssä tarpeellisena. Positiivisen psykologian tuntemus, kuten tietous resursseista, selviytymisestä, kehityksestä, resilienssistä sekä mielenterveyden häiriöistä ja niiden kanssa elämisestä on merkittävää. Tutkimuksessa osallistujat näkivät kuuntelu- ja vuorovaikutustaidot sekä kyvyn kohdata yksilöitä ja ihmisryhmiä välttämättöminä. Yhteiskunnan ymmärtäminen, suunnittelu- ja toteutustaidot sekä kyky markkinoida mielenterveyttä ja käyttää viestintäteknologiaa mainittiin tarpeellisina. Arviointi- ja tutkimustaitojen avulla mielenterveyttä voidaan edistää tutkittuun tietoon ja metodeihin perustuen. Epävarmuus ja ongelmiin liittyvä koulutuksen puute sekä pelko väärästä toiminnasta koituvista seurauksista saattaisi helpottaa lisäkoulutuksen, sovittujen käytäntöjen sekä huolikeskeisen seulonnan avulla (Puolakka ym. 2011).

Mielenterveystyössä vaaditaan ennakoluulottomuutta ja kykyä arvostaa erilaisuutta. Tasa-arvo, ihmisoikeuksien kunnioittaminen ja yhtäläiset oikeudet ovat keskeisiä asioita mielenterveyden edistämisessä. Oleelliseksi koettiin taito arvioida yksilön tai ryhmän tarpeita. Työskentelykulttuurin tulisi olla asiakasystävällistä, asiakkaan omia tekoja tukevaa ja sen tulisi pitää asiakkaan tarpeita aloituspisteenä. Lisäksi tärkeää on työntekijän positiivinen asenne, johon sisältyy tuen tarjoaminen sekä kannustus. (Tamminen ym. 2019.)

### **5.2.3 Mielenterveyden edistämistyön osa-alueet**

Mielenterveyttä edistäessä on hyvä kiinnittää huomiota sekä fyysiseen että sosiaaliseen kouluympäristöön (Puolakka ym. 2011). Ongelmien varhainen tunnistaminen ja ennaltaehkäisy ja avun tarjoaminen sekä nuorten kanssa yhteistyön tekeminen nuorien ja heidän vanhempiensa kanssa on tärkeää. Mielenterveyttä edistäessä koettiin, että kouluympäristöllä on olennainen merkitys. Yhteistyön tekeminen myös moniammatillisesti on hyödyllistä. (Puolakka ym. 2011; Puolakka 2013; Tamminen ym. 2019.) Suuremmalla yhteistyöllä positiivisen psykologian ja kansanterveyden

välillä voitaisiin edistää positiivista mielenterveyttä koko väestössä (Kobau ym. 2011).

#### **5.2.4 Positiivisen mielenterveyden edistämisen konkreettisia keinoja**

Nuoren mielenterveyttä edistäessä tulee pyrkiä löytämään nuoren voimavaroja ja vahvistaa niitä. Nuorten kanssa työskennellessä tulisi kiinnittää huomiota siihen, miten nuori kokee itsensä, kehonsa ja tulevaisuutensa (Kinnunen 2011). Nuorten elämässä aikuiset, kuten vanhemmat, opettajat ja muut ammattilaiset ovat merkittävässä roolissa positiivisen mielenterveyden edistämässä ja ylläpitämisessä (Puolakka 2013). Aikuisten tulisi tukea nuorten kasvua ja ammattilaisten ohjata perhettä asioissa, joissa he pystyisivät tukemaan nuoren kehitystä (Kinnunen 2011). Nuorten tulisi kokea olevansa arvokkaita yksilöinä sekä saada apua sitä tarvitessaan (Puolakka 2013).

Voimakas koherenssin tunne on terveyttä ja hyvinvointia suojaava tekijä kuormittavissa tilanteissa ja elämäntilanteissa. Koherenssin tunne on kykyä hallita omaa elämäänsä ja terveyteen liittyvää käyttäytymistä, ja sillä on todettu olevan vahva yhteys nuoren terveyskäyttäytymiseen. Suurilta osin koherenssin tunne vakiintuu jo 15-vuotiaana, minkä vuoksi olisikin hyvä löytää keinoja vahvistaa koherenssia lapsuus- ja nuoruusiässä. (Honkinen 2009.)

Kinnusen (2011) mukaan psyykkiseen hyvinvointiin voi vaikuttaa myös fyysisin keinoin, kuten turvaamalla riittävän unen saannin ja järkevän ateriaritmin sekä parantamalla kouluympäristön viihtyisyyttä ja turvallisuutta. Lisäksi päihteettömyyteen ohjaaminen on tärkeä seikka mielenterveyden edistämässä. On myös huomioitavaa, että sisäiset tekijät, kuten syyllisyyden ja häpeän tunteet saattavat vaikuttaa päihteiden käyttämiseen. Negatiivisista tunteista, kuten häpeän, syyllisyyden, alemmuuden ja toivottomuuden tunteista on tärkeää keskustella. Nuorelle huolta aiheuttavia asioita on syytä huomioida ja antaa mahdollisuus niiden jakamiseen luottamuksellisesti. Tärkeää on nuoren yksilöllinen kohtaaminen ja ennakkoasenteiden välttäminen. Nuoria tulisi kohdella yksilöllisesti, joustavasti, oikeudenmukaisesti ja antaa heille valtaa vaikuttaa omiin asioihinsa (Puolakka 2013). Erityisen merkittävää on



nuoren tukeminen ja keinojen antaminen vaikeista ja kuormittavista tekijöistä selviytymiseen (Kinnunen 2011).

Kouluympäristössä mielenterveyttä voi edistää tarjoamalla apua ongelmatilanteisiin, vähentämällä stressiä sekä edistämällä sosiaalisia suhteita. Lisäksi oppimiskokemukset vaikuttavat positiivisesti itsetuntoon ja sitä kautta mielen hyvinvointiin (Puolakka 2013). Puolakan ym. (2011) mukaan koulussa ennaltaehkäisevää työtä voidaan toteuttaa opintosuunnitelman ulkopuolisella toiminnalla. Kouluterveydenhuolto nähdään matalan kynnyksen palveluna, johon on helppo olla yhteydessä ja mennä. Koulun hyvä ilmapiiri, oppilaiden vahvuuksien huomioiminen ja tukeminen, arvostus, tulevaisuudenuskon ylläpitäminen, mielenterveyteen liittyvistä asioista puhuminen sekä minäkuvan luominen edistävät mielenterveyttä (Puolakka 2013). Opetuksessa tulisi huomioida yksilöllisyys ja sen pitäisi olla yksilön tarpeisiin mukautuvaa. Oppilailla tulisi olla mahdollisuus vaikuttaa heitä huolestuttaviin asioihin. Yleinen oikeudenmukaisuus ja tasa-arvoinen kohtelu tulisi huomioida kouluympäristössä. Puolakka ym. 2011.) Tärkeänä tuloksena nousi esille se, että nuorten mielenterveyttä edistävät ja tukevat seikat ovat tavallisia arkipäiväisiä asioita (Puolakka 2013).

## 6 POHDINTA

### 6.1 Tulosten vertailua ja johtopäätöksiä

Mielenterveys on yksi ihmisen hyvinvoinnin tasoista, joka muuttuu tapahtumien ja olosuhteiden mukaan elämän varrella (WHO 2014; THL 2018a). Opinnäytetyön tuloksissa ilmeni, että mielenterveyttä vahvistaa ja tukee terve itsetunto ja positiivinen kuva itsestä (Puolakka ym. 2011). Tuloksissa huomioitiin mielenterveyttä heikentävinä tekijöinä huono itsetunto sekä epäonnistumisen kokemukset (Wiens 2018, Bjørnsen ym. 2017). Opinnäytetyön teoriaosuudessa todettiin, että hyvään itsetuntoon kuuluu se, että tunnistaa ja hyväksyy heikkoutensa, eikä arvota itseään niiden mukaan. Hyvän itsetunnon omaava henkilö sietää pettymyksiä ja pystyy tekemään ratkaisuja perustuen omaan tahtoonsa. Itsetuntoa voi vahvistaa tunnistamalla vahvuuksiaan ja onnistumisiaan. Tätä saattaa helpottaa se, että oppii pilkkomaan ongelmiaan pieniin osiin ja ratkaisemaan niitä yksi kerrallaan. On tärkeää oppia uskomaan itseensä epäonnistumisista huolimatta, löytää omat rajansa ja kunnioittaa itse sekä vaatia muita kunnioittamaan niitä, sekä hakeutua niiden ihmisten seuraan, joihin voi luottaa ja tukeutua. (Keltikangas-Järvinen 2010; Mielenterveystalo, [viitattu 5.12.2019]; Käypä hoito -suositus 2014.)

Teoriaosuudessa huomioitiin nuoruuden olevan ihmiselle herkkää aikaa, jolloin tapahtuu tärkeää kognitiivista sekä emotionaalista kehitystä. Nuoruudessa on merkittävää oman minäkuvan, identiteetin ja persoonallisuuden kehittyminen, itsenäistyminen, oman arvomaailman luominen sekä oman kehon hyväksyminen. (Marttunen & Kaltiala-Heino 2014.)

Tuloksissa huomioitiin, että psyykkinen ja fyysinen terveys ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa, ja onkin todettu, että oman terveyden kokeminen hyväksi lisää psyykkistä hyvinvointia, kun taas hyvä psyykkinen vointi parantaa toimintakykyä ja vähentää sairastamista (Honkinen 2009; Bjørnsen ym. 2017; Wiens 2018). Omaan psyykkiseen hyvinvointiin voi vaikuttaa huomattavasti elintavoillaan. Säännöllinen ja monipuolinen ruokavalio, itselle mieluista liikunta tai muut harrastukset sekä riittävä uni ovat kulmakiviä hyvinvoinnin rakentamiselle. Teoriaosuudessa huomioitiin myös,

että alkoholilla ja päihteillä on psyykkiseen hyvinvointiin negatiivinen vaikutus. (Käypä hoito -suositus 2014.)

Opinnäytetyön teoriaosuudessa esiteltiin mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä ja oteltuna myös suoja- ja riskitekijöihin. Suojatekijöihin voidaan lukea esimerkiksi fyysinen terveys, erilaiset persoonallisuuden piirteet, itsensä arvostaminen, perinnölliset tekijät, ihmissuhteet ja lähipiiri, koulu ja työ, turvaverkosto sekä sosioekonominen asema. Riskitekijöitä ovat usein itsetunnon haavoittuvuus, huonot ihmissuhteet, yksinäisyys, fyysiset sairaudet, menetykset, väkivallan kokeminen, kiusatuksi tuleminen, päihteet, haitallinen elinympäristö, hyväksikäyttö ja traumat. (Erkko & Hannukala, 2013.)

Tulosten mukaan suuri painoarvo mielenterveyteen, sekä positiivisesta että negatiivisesta näkökulmasta, oli sosiaalisilla suhteilla. Tärkeää nuorten psyykkiselle hyvinvoinnille ovat vanhempien tuki, toimivat ja luotettavat ystävyysuhteet sekä mieluisa kouluympäristö. Yhtenä suurimmista mielenterveyttä heikentävistä tekijöistä mainittiin yksinäisyys ja ristiriidat ystävien tai perheen kanssa. (Puolakka ym. 2011; Wiens 2018).

Yksinäisyyden, stressin ja ongelmatilanteiden todettiin tuloksissa vaikuttavan psyykkiseen hyvinvointiin (Honkinen 2009; Puolakka 2013; Bjørnsen ym. 2017). Stressin vaikutus mielialaan nousi myös teoriaosuudessa esiin ja stressinhallinnalla huomattiin olevan suuri merkitys. Siksi olisikin hyvä pyrkiä välttämään tarpeetonta stressiä aiheuttavia asioita ja harjoitella säätelemään tunteitaan ja rentoutumaan. Lisäksi tärkeiden päätösten tekoa tulisi pyrkiä välttämään, kun mieliala on alhaalla.

Hämäläinen ym. (2017, 29–30, 32) kertovat, että mielenterveyttä edistävään tasoon, primaaripreventioon, kuuluu psyykkisen hyvinvoinnin kehittäminen ja ylläpitäminen, haavoittavissa elämänvaiheissa tukeminen sekä tiedon lisääminen ja motivoiminen. Primaaripreventio on mielenterveyden edistämistä ja ensisijaisesti positiivisen mielenterveyden vahvistamista. Tavoitteena primaaripreventiossa on vahvistaa yksilöä suojaavia tekijöitä ja karsia mielenterveyttä vahingoittavia riskitekijöitä. Mielenterveyttä vahvistavina tekijöinä voidaan esimerkiksi pitää vuorovaikutus-, ongelmanratkaisu- ja tunnesäätelytaitoja, joista on hyötyä ihmiselle stressaavissa tilanteissa.

On todettu, että mielenterveyden edistämisellä on yhteiskunnallisia vaikutuksia, kuten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin paraneminen, päihteiden käytön väheneminen sekä fyysisen terveyden, työkyvyn ja tuottavuuden paraneminen. Mielenterveyden häiriöistä kärsivillä on suurempi riski sairastua myös fyysiseen sairauteen, kuten esimerkiksi sydänsairauksiin tai diabetekseen.

Nuorille olisi tärkeää opettaa asioita, jotka edistävät mielenterveyttä. Mielenterveyttä edistäviä asioita voisi ryhmitellä pienempiin aihealueisiin, kuten stressinhallintaan, rentoutumistekniikoihin, tunnetaitoihin, unihygieniaan, kehonkuvaan, itsetuntoon sekä autonomiaan. Lisäksi olisi hyödyllistä kertoa nuorille, mitkä asiat suojaavat ja mitkä heikentävät mielenterveyttä. (Bjørnsen ym. 2017; Tamminen ym. 2019.)

Vaikka joihinkin mielenterveyteen negatiivisesti vaikuttaviin tekijöihin on mahdollonta itse vaikuttaa, opinnäytetyön pohjalta tehtyyn ohjelehtiseen päätettiin silti sisällyttää ne mukaan. Näin sekä nuoret että heidän kanssaan työskentelevät saavat kokonaiskuvan asioista, jotka saattavat vaikuttaa heikentävästi mielenterveyteen. Esimerkiksi kiusaamiseksi tulemiseen on vaikeaa vaikuttaa itse, mutta kun tiedostaa sen omaa mielenterveyttä heikentävänä tekijänä, saattaa siihen olla helpompi hakea apua.

Tärkeässä roolissa nuorten mielenterveyden edistämisessä ja ylläpitämisessä ovat vanhemmat, opettajat sekä ammattilaiset. On tärkeää, että nuorille sekä heidän vanhemmilleen on tarjolla tukea ja apua ongelmia kohdatessa. Tieto resursseista, kehityksestä, selviytymisestä, resilienssistä sekä tehokkaista metodeista ja työkaluista on tärkeää työskennellessä nuorten kanssa. Lähtöpisteenä työntekijälle riittää kuitenkin ennakkoluulottomuus, tasa-arvo, halu auttaa ja tukea sekä positiivinen asenne. (Puolakka ym. 2011; Puolakka 2013.)

Konkreettisia keinoja nuoren positiivisen mielenterveyden edistämiseen on ensinnäkin nuoren voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen. On tärkeää kartoittaa, millaisena nuori kokee itsensä, kehonsa ja tulevaisuutensa. Lisäksi tulisi kertoa nuorille, miten fyysisin keinoin, kuten unella, järkevällä ateriatytmillä, liikunnalla sekä päihteettömyydellä voi edistää omaa hyvinvointiaan myös psyykkisesti. Kouluympäristön tulisi olla nuoren hyvää psyykkistä kasvua tukeva turvallinen ympäristö, jossa saa kokea olevansa arvokas yksilö. (Kinnunen 2011; Puolakka ym. 2011.)

## 6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön tekijöiden tulee hallita opinnäytetyöprosessissaan hyvä tieteellinen käytäntö, sen vastualueet sekä eettinen ennakoarvointimenettely (Arene ry, [viitattu 12.4.2019]). Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK on laatinut ohjeet hyvään tieteelliseen käytäntöön. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012, 6) mukaan hyvän tieteellisen käytännön menetelmien käyttöä vaaditaan siihen, että tutkimus olisi hyväksyttävä ja luotettava.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012, 6) ohjeiden mukaan tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja niiden esittämisessä tulee noudattaa rehellisyyttä, huolellisuutta sekä tarkkuutta. Tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien tulee olla tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia sekä eettisesti kestäviä. Muiden tutkijoiden tekemää työtä tulee kunnioittaa niin, että työssä ja sen tuloksissa viitataan asianmukaisella tavalla muiden tutkimusten julkaisuihin. Muiden tutkijoiden saavutuksille annetaan niille kuuluva arvo oman työn tuloksia julkaistaessa. Työ tulee suunnitella, toteuttaa ja siitä raportoida asetettujen vaatimusten mukaisella tavalla. Tutkimusluvut hankitaan tarvittaessa. Ennen tutkimuksen aloittamista ryhmässä sovitaan kaikkien tutkimukseen osallistujien oikeudet, vastuut ja velvollisuudet. Asianomaisille, tutkimukseen osallistuville sekä tuloksia julkaistaessa ilmoitetaan tutkimukseen sidonnaiset tahot asianmukaisesti.

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kirjallisuuskatsauksena, joten siihen ei tarvittu ulkopuolisten osallistujien suostumusta. Opinnäytetyöstä tehtiin sopimus ja määriteltiin yhteiset linjaukset yhteistyöorganisaation kanssa. Aineisto kerättiin tieteellisistä tutkimuksista, ja kirjallisuuskatsauksen tutkimuksille asetettiin tiukat rajat siitä, mitä hyväksytään mukaan. Esimerkiksi yli kymmenen vuotta vanhat tutkimukset, muut kuin tieteelliset tutkimukset ja sekundäärilähteet rajattiin pois.

Arenen (2017, 4) ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisten suositusten mukaan opinnäytetyön tekijän ammattikorkeakoulutasolla tulee hallita prosessissaan hyvä tieteellinen käytäntö, tietää vastuunsa tieteellisessä käytännössä sekä osata arvioida ennalta eettiset lähtökohdat, opinnäytetyön tarpeellisuus sekä osata menettellä eettisesti arvioidessa edellä mainittuja asioita. Tämän vuoksi onkin erityisen

tärkeää opinnäytetyötä tehdessä tutustua prosessin eettiseen pohjaan. Opinnäytetyön toteutus eettisesti alkaa jo opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa. Suunnitteluvaiheessa tulee myös rajata aihe ja arvioida työn toteuttamiseen vaadittavat resurssit sekä luoda toteuttamiseen aikataulu (Arene ry, [viitattu 16.4.2019]).

Tutkimuksen tekijän tulee olla tarpeeksi perehtynyt omaan aiheeseensa. On tärkeää, että opinnot ovat jo sellaisessa vaiheessa, että on valmis tieteellisen tutkimuksen laadukkaaseen valmistamiseen. Lisäksi eduksi on opintojen painottuminen tutkittavaan aiheeseen. Opinnäytetyö on kuitenkin oppimisprosessi, mutta siihen tulee suhtautua kuten muihinkin tieteellisiin tutkimuksiin. (Arene ry, [viitattu 16.4.2019]).

Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu tutkimussuunnitelman huolellinen valmistaminen. Lähdeviitteiden huolellinen merkitseminen ei kuulu pelkkään tutkimukseen, vaan jo tutkimussuunnitelmaan. Lähdeviitteet on tehtävä huolella ja varmistettava, ettei toisten tuloksia tai sanomisia plagioi, vaan toisesta lähteestä tulevat tiedot ilmoitetaan lähdeviittausten kautta. Tutkimussuunnitelma sekä itse tutkimus tulee kirjoittaa täsmällisesti ja rehellisesti sekä niin, että lukija pystyy seuraamaan kuvausta ja ymmärtää selvästi sen sisällön. Tutkimuksen tuloksissa tulee ilmoittaa asianmukaisesti opinnäytetyöhön vaikuttaneet sidonnaisuudet. (Vilkkä 2014, 27–28; Arene ry, [viitattu 16.4.2019].)

Eettisyyteen kuuluu myös se, miten tutkimuksessa käytävät asiat tuodaan ilmi. Epäeettistä on asettaa tutkittavat kohteet halveksunnan tai vihan kohteeksi. Tutkimuksen tarkoituksena ei ole moralisoida asioita, joten tutkimuksessa sekä sen tekemisessä onkin hyvä säilyttää kantaa ottamaton näkökulma (Vilkkä 2014, 28). Opinnäytetyön tekijän ei saa olla sellaisessa suhteessa käsiteltävään asiaan, että se voisi vaikuttaa puolueettomuuteen (Arene ry, [viitattu 16.4.2019]).

Ammatillisen kentän tutkimusta tulisi johtaa heidän ammattialan toimijoiden työtä koskeva käytännön hyöty. Hyvä ja hyödyllinen tutkimus tuottaa ammattialalle uusia ideoita, näkökulmia ja käsitteitä. Tutkimuksen olisi hyvä uusien näkökulmien lisäksi auttaa kehittämään uusia kysymyksiä, jolloin tiedon tutkimisesta tulee jatkuvaa. (Vilkkä 2014, 28–29.)

Opinnäytetyön luotettavuutta arvioitiin verraten luotettavuuteen vaikuttavia tekijöitä kirjallisuuden perusteella. Tämän opinnäytetyön luotettavuutta lisää se, että tutkimukset valittiin tarkkaan niin, että ne pyrkivät vastaamaan tutkimuskysymyksiin ja tutkivat aihepiiriä. Luotettavuuteen saattaa vaikuttaa heikentävästi tutkimusten vähäisyys, sillä tutkittua tietoa aiheesta ei vielä löytynyt kovin paljoa. Kuitenkin kirjallisuuskatsauksen tutkimusten tulokset tukivat toisiaan ja niitä saatiin johtopäätöksissä avattua opinnäytetyön teoriaosuuden kautta. Opinnäytetyön tekijät olivat kiinnostuneita aiheesta ja avarsivat siihen liittyvää tietoisuuttaan jo ennen opinnäytetyöprosessia omatoimisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 163–164.)

### **6.3 Jatkotutkimusehdotukset ja ohjelehtisen hyödyntäminen**

Tutkittua tietoa yläasteikäisten nuorten positiivisen mielenterveyden edistämisestä löytyi vähän. Nuorten positiivista mielenterveyttä oli tutkittu enemmän sen määrittelyn ja mittaamisen kautta, mutta edistämiskeinoja oli tutkittu vähän. Lisäksi suuri osa tutkimuksista painottui koulun näkökulmaan nuorten mielenterveyden edistämisessä, kun taas hoitoalalta tietoa ei löytynyt juuri ollenkaan.

Aiheesta tarvitaan ehdottomasti enemmän tutkittua tietoa. Tulevaisuudessa olisi hyvä kartoittaa yhteistyötä eri tahojen välillä sekä nuorten omia kokemuksia positiivisesta mielenterveydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Ihanteellista olisi, jos tutkitun tiedon pohjalta nousisi yleisiä linjauksia edistämismenetelmistä nuorten mielenterveyden parissa työskenteleville.

Kirjallisuuskatsauksen ja teoreettisen viitekehyksen pohjalta toteutettiin ohjelehtinen nuorten positiivisen mielenterveyden edistämiseksi ja vahvistamiseksi. Ohjelehtinen on suunnattu sekä nuorten että kaikkien heidän kanssaan työskentelevien käyttöön. Lisäksi nuorten vanhemmat voivat hyötyä ohjelehtisen sisällöstä.

Koska positiivinen mielenterveys on aiheena ja näkökulmana uusi, tutkimustietoa aiheesta tulee koko ajan enemmän. Positiivisen mielenterveyden edistäminen ja mielenterveyden häiriöiden ennaltaehkäiseminen ovat tärkeitä näkökulmia, joita tarvitaan tulevaisuudessa kansanterveyden edistämisen ja ylläpitämisen vuoksi.

## LÄHTEET

- Appelqvist-Schmidlechner, K. Tuisku, K. Tamminen, N. Nordling, E. & Solin, P. 2016. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? [Verkojulkaisu]. [Viitattu 16.4.2019]. Suomen lääkärilehti 71 (24), 1759-1764. Saatavana: [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/230006/SLL24216\\_1759.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/230006/SLL24216_1759.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Arene ry. 2017. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset ohjeet. [Verkojulkaisu]. [Viitattu 16.4.2019]. Saatavana: [http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene\\_ammattikorkeakoulujen-opinnaytetoiden-eettiset-suositukset.pdf?t=1526903222](http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_ammattikorkeakoulujen-opinnaytetoiden-eettiset-suositukset.pdf?t=1526903222)
- Arene ry. Ei päiväystä. Opinnäytetyön eettiset ohjeet. [Verkojulkaisu]. [Viitattu 12.4.2019]. Saatavana: [http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene-opinnaytetyoprosessin-eettiset-suositukset\\_muistilistat-opiskelijalle-ja-ohjaajalle.pdf?t=1526903222](http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene-opinnaytetyoprosessin-eettiset-suositukset_muistilistat-opiskelijalle-ja-ohjaajalle.pdf?t=1526903222)
- Erkko, A. & Hannukkala, M. 2013. Suoja- ja riskitekijät: Mielenterveys voimaksi - käsikirja nuorisotyön ammattilaisille. [Verkojulkaisu]. Suomen Mielenterveysseura. [Viitattu 16.4.2019]. Saatavana: [https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/inline/Hankkeet/LAPSETJANUORET/valmentaja/suoja\\_ ja\\_riskitekijat\\_paivitetty.pdf](https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/inline/Hankkeet/LAPSETJANUORET/valmentaja/suoja_ ja_riskitekijat_paivitetty.pdf)
- ETENE. 2010. Mielenterveysetiikka. [Verkojulkaisu]. [Viitattu 16.4.2019]. Saatavana: <https://etene.fi/documents/1429646/1559066/ETENE-julkaisuja+25+Mielenterveysetiikka+-+Sinulla+ja+minulla+on+moraalinen+vastuu.pdf/90f79932-aa31-4399-807f-5c2ee36d106d/ETENE-julkaisuja+25+Mielenterveysetiikka+-+Sinulla+ja+minulla+on+moraalinen+vastuu.pdf.pdf>
- FinFami. Ei päiväystä. Tietoa yhdistyksestä. [Verkkosivu]. [Viitattu 17.11.2019]. Saatavana: <https://finfami.fi/tietoa-yhdistyksesta/>
- Hefferon, K., Ivztan, I., Lomas, T. & Worth, P. 2016. Second Wave Positive Psychology. Abington: Routledge.
- Hosman, C. 2009. Future Challenges of Prevention of Mental Health Disorders. WHO Collaborating Centre for Mental Health Promotion, Prevention and Policy Seminar on the 20th March 2009. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos (THL).
- Hämäläinen, K. Kanerva, A. Kuhanen, C. Schubert, C. & Sauri, T. 2017. Mielenterveyshoitotyö. 5. p. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2017. Tutkimus hoitotieteessä. 3. p. Helsinki: Sanoma Pro oy.



Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Hyvä itsetunto. 20. p. Juva: WS Bookwell Oy.

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Porvoo: WSOY.

Käypä hoito -suositus. 30.6.2014. Keinoja, joilla voi itse vaikuttaa mielialaansa. [Verkkosivu]. [Viitattu 30.11.2019]. Saatavana: <https://www.kaypa-hoito.fi/nix02124>

Lehtinen, V. 2008. Building up good mental health: Guidelines based on existing knowledge. [Verkkajulkaisu]. STAKES. Jyväskylä: Gummerus printing. [Viitattu 4.4.2019]. Saatavana: <https://thl.fi/documents/10531/115966/Builing%20up%20good%20mental%20health.pdf>

Lipponen, K., Litovaara, A. & Katajainen, A. 2016. Voimaa: Hyvän elämän polku. Helsinki: Duodecim.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 25.9.2018. 12–15-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. [Verkkosivu]. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto (MLL). [Viitattu 12.4.2019]. Saatavana: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

Marttunen, M. & Kaltiala-Heino, R. 2014. Psykiatria. 11. uud. p. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Mielenterveysseura. Ei päiväystä. Suomalaisten mielenterveys ei ole kohentunut fyysisen terveyden tahtiin. [Verkkosivu]. Suomen mielenterveys ry. [Viitattu 17.4.19]. Saatavana: <https://mieli.fi/fi/yhteiskunta/suomalaisten-mielenterveys-ei-ole-kohentunut-fyysisen-terveyden-tahtiin>

Mielenterveystalo. Ei päiväystä. Rakenna itsetuntoasi. [Verkkosivu]. Terveyskylä.fi. [Viitattu 30.11.2019]. Saatavana: <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itse-hoito-ja-oppaat/itsehoito/irtiahminnasta/Pages/Askel-9.aspx>

Ojanen, M. 2014. Positiivinen psykologia. 2. p. Porvoo: Edita Publishing Oy.

Organisation for economic co-operation and development (OECD). 2018. Health at a glance: Europe 2018: State of health in in the EU cycle. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 15.4.2019]. Paris: OECD Publishing. Saatavana: [https://read.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/health-at-a-glance-europe-2018\\_health\\_glance\\_eur-2018-en#page4](https://read.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/health-at-a-glance-europe-2018_health_glance_eur-2018-en#page4)

Pietilä A-M. 2010. Terveiden edistäminen: teorioista toimintaan. [Verkkokirja]. Helsinki: Sanoma Pro Oy. [Viitattu 16.4.2019]. Saatavana Ellibs-e-kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden.

- Poijula, S. 2018. Resilienssi: Muutosten kohtaamisen taito. 2. p. Helsinki: Kirjapaja.
- Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. [Verkkajulkaisu]. Vaasan yliopisto. [Viitattu 13.4.2019]. Saatavana: [https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf)
- Solin, P. 14.6.2018. Positiivinen mielenterveys. [Verkkosivu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). [Viitattu 11.2.2019]. Saatavana: <https://thl.fi/sv/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys>
- Stolt, M. Axelin, A. & Suhonen, R. 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. 2. korj. p. Turku: Turun yliopisto 2016.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 30.12.2014. Mielenterveyden edistäminen. [Verkkosivu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). [Viitattu 13.4.2019]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2018b. Lasten ja nuorten mielenterveys. [Verkkosivu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). [Viitattu 16.4.2019]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2018a. Mielen hyvinvoinnin edistäminen osaksi kunnan strategiaa. [Verkkajulkaisu]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). [Viitattu 8.4.2019]. Saatavana: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136240/URN\\_ISBN\\_978-952-343-112-6.pdf?sequence=1&isAlloved=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136240/URN_ISBN_978-952-343-112-6.pdf?sequence=1&isAlloved=y)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2018c. Nuorten mielenterveyshäiriöt: Nuoruuden kehitys. [Verkkosivu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). [Viitattu 13.4.2019]. Saatavana: <https://thl.fi/web/mielenterveys/mielenterveys-hairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 14.1.2019. Mielen hyvinvoinnin edistämisen oppilaitoksissa. [Verkkosivu]. [Viitattu 8.4.2019]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielenterveys/mielen-hyvinvoinnin-edistaminen-opilaitoksissa>
- Toivio, T. & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. 3. uud. p. Porvoo: Bookwell Oy.
- Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi: Opas potilasohjeiden tekijöille. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tuomi, S. & Latvala, E. Ei päiväystä. Opinnäytetyön käsikirja: Kirjallisuuskatsaukset. [Verkkosivu]. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. [Viitattu 13.2.2019]. Saatavana: <https://oppimateriaalit.jamk.fi/yamk-kasikirja/kirjallisuuskatsaukset/>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. [Verkojulkaisu]. [Viitattu 9.4.2019]. Saatavana: [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/file/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/file/HTK_ohje_2012.pdf)
- Vilka, H. 2014. Tutkimusmetodeja ammatilliselle kentälle. [Verkojulkaisu]. [Viitattu 9.4.2019]. Saatavana: <http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-kehitt%C3%A4.pdf>
- World Health Organization (WHO). 2004. Promoting mental health: Concepts, Emerging Evidence, Practice: A report of the world health organization, department of mental health and substance abuse in collaboration with the Victorian health promotion foundation and the university of Melbourne. [Verkojulkaisu]. [Viitattu 13.4.2019]. Saatavana: [https://www.who.int/mental\\_health/evidence/en/promoting\\_mhh.pdf](https://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf)
- World Health Organization (WHO). 2013. Mental health action plan. [Verkojulkaisu]. [Viitattu 16.4.2019]. Saatavana: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/89966/?sequence=1>
- World Health Organization (WHO). 2014. Mental health: a state of well-being. [Verkkosivu]. [Viitattu 16.4.2019]. Saatavana: [https://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/en/](https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/)

## KIRJALLISUUSKATSAUKSEN LÄHTEET

- Bjørnsen, H., Espnes, G., Eilertsen, M-E., Ringdal, R. & Moksnes, U. 2017. The relationship between positive mental health literacy and mental well-being among adolescents: Implications for school health services. [Verkkoartikkeli]. [Viitattu 28.11.2019]. Trondheim: Norwegian University of Science and Technology. Saatavana: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28950750>
- Honkinen, P-L. 2009. Nuorten koherenssin tunne: mittaaminen, ennustavat tekijät, seuraukset. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 28.11.2019]. Turku: Turun yliopisto Annales Universitatis. Väitöskirja. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-3902-2>
- Kinnunen, P. 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta - varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 29.11.2019]. Tampere: Tampere University Press. Väitöskirja. Saatavana: <http://urn.fi/urn:isbn:978-951-44-8624-1>
- Kobau, R., Seligman, M., Peterson, C., Diener, E., Zack, M., Chapman, D. & Thompson, W. 2011. Mental Health Promotion in Public Health: Perspectives and Strategies From Positive Psychology. [Verkkoartikkeli]. [Viitattu 29.11.2019]. Atlanta: Division of Adult and Community Health; Arthritis, Epilepsy, and Quality of Life Branch. Saatavana: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21680918>
- Puolakka, K., Kiikkala, I., Haapasalo-Pesu, K-M. & Paavilainen, E. 2011. Mental health promotion in the upper level of comprehensive school from the viewpoint of school personnel and mental health workers. [Verkkoartikkeli]. [Viitattu 28.11.2019]. Scandinavian Journal of Caring Sciences 25 (1):37–44. Saatavana Cinahl-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Puolakka, K. 2013. Hyvän mielen koulu. Substantiivinen teoria mielenterveyden edistämisestä yläkoulussa. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 28.11.2019]. Tampere: Tampere University Press. Väitöskirja. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-44-9156-6>
- Tamminen, N., Solin, P., Stengård, E., Kannas, L., & Kettunen, T. 2019. Mental health promotion competencies in the health sector in Finland: a qualitative study of the views of professionals. [Verkkoartikkeli]. [Viitattu 28.11.2019]. Scandinavian Journal of Public Health, 47 (2), 115-120. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201904082101>
- Wiens, V. 2018. Pohjoissuomalaisen nuorten tyttöjen hyvinvointi: hypoteettinen malli. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 29.11.2019]. Oulu: Oulun yliopisto. Väitöskirja. Saatavana: <http://urn.fi/urn:isbn:9789526221403>

## **LIITTEET**

Liite 1. Tiedonhaun sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Liite 2. Kirjallisuuskatsauksen tiedonhakutaulukko

Liite 3. Kirjallisuuskatsauksen analysointi

Liite 4. Opinnäytetyön pohjalta toteutettu kirjallinen ohjelehtinen

Liite 1. Tiedonhaun sisäänotto- ja poissulkukriteerit

	<b>Sisäänottokriteerit</b>	<b>Poissulkukriteerit</b>
<b>Julkaisuvuosi</b>	2009–2019	Julkaistu ennen vuotta 2009  (Julkiset linjaukset ja julkaisut, jotka ovat luotettavia ja tieto pysynyt muuttumattomana voidaan hyväksyä.)
<b>Hakukieli</b>	Suomi ja englanti	Jokin muu kuin suomi tai englanti
<b>Näkökulma</b>	Positiivinen mielenterveys ja mielenterveyden edistämisen näkökulma	Mielenterveyden häiriö -näkökulma

<b>Luotettavuus</b>	Luotettava lähde ja tieto ajankohtaista ja muuttumattomana pysynyttä.	Ei-luotettava lähde tai tieto vanhentunutta.
---------------------	---	--

Liite 2. Kirjallisuuskatsauksen tiedonhakutaulukko

<b>Tietokanta</b>	<b>Hakusana</b>	<b>Hakurajaukset</b>	<b>Tulokset</b>
<b>Medic</b>	Mielenterveys	2009–2019, sana mainittu otsikossa, kokoteksti	33 osumaa, joista 1 valittu, mutta rajattu pois sisällön perusteella
	Mielenterveys AND positiivinen	2009–2019, sana mainittu otsikossa, kokoteksti	1 osumaa, 0 valittu
	Mielentervey* AND edistämi*	2009–2019, sana mainittu otsikossa, kokoteksti	8 osumaa, 3 valittu, joista 2 rajattu pois sisällön perusteella (Valittu artikkeli: Hyvän mielen koulu.)
	Mental AND well-being	2009–2019, sana mainittu otsikossa, kokoteksti	0 osumaa
	Positive AND mental health	2009–2019, sana mainittu otsikossa, kokoteksti	3 osumaa, 0 valittu
	Mental health AND promotion	2009–2019, sana mainittu otsikossa, kokoteksti	33 osumaa, 0 valittu
<b>Cinahl</b>	Mielenterveys	2009–2019, full text, title, research article	38 osumaa, 1 valittu (Mental Health Promotion in Public Health: Perspectives and Strategies From Positive Psychology.)



	Mielenterveys AND positiivinen	2009–2019, full text, title, research article	0 osumaa
	Mielentervey* AND edistämi*	2009–2019, full text, title, research article	1 osuma, 0 valittu
	Mental AND well- being	2009–2019, full text, title, research article	66 osumaa, 1 valittu (The relationship between positive mental health literacy and mental well-being among adolescents: Implications for school health services.)
	Positive AND mental health	2009–2019, full text, title, research article	33 osumaa, 3 valittu, jotka rajattu pois sisällön perusteella
	Mental health AND promotion	2009–2019, full text, title, research article	34 osumaa, 2 valittu, joista toinen rajattu pois sisällön perusteella (Mental health promotion in the upper level of comprehensive school from the viewpoint of school personnel and mental health workers.)
<b>Google Scholar</b>	Positiivinen AND mielenterveys	2009–2019, sanat mainittu otsikossa	11 osumaa, 0 otettu
	Mielenterveyden edistäminen	2009–2019, sanat mainittu otsikossa	76 osumaa, 0 otettu

	Mental health promotion	2019	116, 1 valittu (Mental health promotion competencies in the health sector in Finland: a qualitative study of the views of professionals.)
<b>Manuaalinen haku</b>			3 valittu (Pohjoissuomalaisten nuorten tyttöjen hyvinvointi: hypoteettinen malli, Nuoruudesta kohti aikuisuutta - varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät & Nuorten koherenssin tunne: mittaaminen, ennustavat tekijät, seuraukset.)

## Liite 3. Kirjallisuuskatsauksen analysointi

Pelkistetty ilmaus	Alakategoria	Yläkategoria
Itsearvioitu fyysinen terveys vaikuttaa positiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin. (2)	Mielenterveyteen positiivisesti vaikuttavat tekijät	Positiiviseen mielenterveyteen vaikuttavat tekijät
Hyvän mielenterveyden saavuttaminen ja ylläpitäminen vaikuttavat positiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin. (2)		
Perheen hyvällä taloudellisella tilanteella positiivinen vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. (2)		
Oppimiskokemukset vaikuttavat positiivisesti itsetuntoon ja sitä kautta mielen hyvinvointiin. (5)		
Riittäväällä unella, ateriarytmillä, kouluympäristön viihtyvyydellä ja turvallisuudella on vaikutus hyvinvointiin. (5)		
Hyvän olon luominen monilla tavoilla tuo voimavaroja. (5)		
Fyysinen ympäristö, kuten koulurakennus ja piha, ruokapalvelut sekä harrastusmahdollisuudet vaikuttavat positiivisesti mielen hyvinvointiin. (5)		
Kouluympäristön merkitys nähtiin merkittävänä. (7)		
Koulun fyysiset tilat, viihtyvyys koulussa sekä välitunnit ovat tärkeitä. (7)		
Luokkahenki nähdään tärkeänä tekijänä. (7)		
Positiivisilla tunteilla on lukuisia etuja, jotka liittyvät terveyteen, työhön, perheeseen ja taloudelliseen asemaan. (6)		
Keskeinen osa ympäristöä ovat sosiaaliset suhteet koulussa. (7)		
Oppilaiden vanhempien tuki ja vastuu ovat olennaisia tekijöitä. (7)		
Mielenterveyttä edistävä tekijä on positiivinen kouluympäristö. (7)		

Oppilaiden vahvuuksien huomioiminen ja tukeminen. (7)		
Oppilaiden arvostaminen. (7)		
Uskon ylläpitäminen tulevaisuuden kannalta. (7)		
Positiivisen minäkuvan luominen. (7)		
Terveys voimavarana. (1)		
Koherenssin tunteen vaikutus terveyteen. (10)		
Myönteinen kokemus elämästä. (1)		
Suotuisat elämäntavat. (1)		
Mielekkäät harrastukset. (1)		
Toimivat ja luotettavat sosiaaliset suhteet. (1)		
Hyvät perhesuhteet. (1)		
Rohkaisevat tuntemukset, kuten onnistuminen. (1)		
Vahva koherenssin tunne (10)		
Yksinäisyydellä voimakkain negatiivinen yhteys nuoren psyykkiseen hyvinvointiin. (2)	Mielenterveyteen negatiivisesti vaikuttavat tekijät	
Stressin negatiivinen vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. (2; 1; 10)		
Isän koulutuksen negatiivinen yhteys nuoren psyykkiseen hyvinvointiin. (2)		
Ongelmatilanteet kuten oppimisvaikeudet, ongelmat, mielipaha sekä vaikeuden avun saamisessa stressitilanteessa heikentävät positiivista mielen-terveyttä. (5)		
Murrosiässä elämään kuuluu muutoksia ja sen vuoksi on sopeuduttava uuteen kouluympäristöön ja erilaisiin haasteisiin liittyen kasvuun ja kehitykseen muiden kanssa. (7)		
Fyysiset sairaudet. (1)		
Epäterveelliset elämäntavat. (1)		
Riittämätön liikunta. (10)		
Negatiiviset tapahtumat, kriisit. (1)		
Ristiriidat sosiaalisissa suhteissa, kuten kavereiden tai perheen kanssa. (1)		

Huono itsetunto ja epäonnistumiset. (1; 10)		
Tulosten mukaan tytöillä on enemmän huonoa itsetuntoa sekä ongelmia. (2)	Sukupuolten väliset erot mielenterveydessä	
Miessukupuolella yhteys parempaan psyykkiseen hyvinvointiin. (2)		
Pojilla enemmän ongelmia koulussa, kuten ”huonoa käytöstä”. (2)		
Tytöt kokevat selvästi matalampaa henkistä hyvinvointia kuin pojilla. (2)		
Koulun sairaanhoitajien hyödyntäminen mielenterveystiedon opettamisessa sekä nuorten mielenterveyden edistämisessä. (2)	Mielenterveystiedon opettaminen nuorille	Mielenterveyden edistämiseksi tehtävä työ
Positiivisen mielenterveystiedon opettaminen nuorille esimerkiksi seminaarien ja ryhmäkeskustelujen muodossa. (2)		
Nuorille tulisi opettaa asioita stressinhallinnasta, rentoutumistekniikoita, normaalia tunteiden vaihtelua, unihygieniasta, kehonkuvasta, itsetunnosta, itsenäisyydestä, kieltäytymisestä, omista henkilökohtaisista rajoista sekä autonomiasta. (2)		
Ihmisoikeuksien tuntemus koettiin osaksi mielenterveyden edistämistä. (8)		
Osallistujat näkivät tarpeellisena tiedon siitä mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka mielenterveyttä voidaan edistää. (8)		
Osallistujat näkivät olennaisena tiedon mielenterveyttä suojaavista tekijöistä sekä riskitekijöistä. (8)		
Nuorilla ja heidän vanhemmillaan on vähäinen tietämys mielenterveyden edistämisestä koulussa, joka tuo haasteita mielenterveystiedon opetukselle. (5)		

Mielenterveyden edistämisen periaatteiden ja käsitteiden tunteminen oli osallistujien mielestä olennaista. (8)		
Opetussuunnitelmien avulla luodaan pohja opettamiselle. (7)		
Mielenterveyden häiriöistä puhuminen ja niiden normalisoiminen nähdään hyödyllisenä. (7)		
Tieto ihmisen kehityksestä oli osallistujien mielestä olennaista erityisesti nuorten kanssa työskennellessä. (8)		
Muuttumattomien tekijöiden (ikä, sukupuoli, perheen taloudellinen tilanne...) vaikutuksesta mielenterveyteen on hyvä tietää työskennellessä nuorten kanssa. (2)	Nuorten kanssa työskentelevien vaikutus mielenterveyden edistämiseen	
Vanhemmat, opettajat ja muut ammattilaiset ovat merkittävässä roolissa positiivisen mielenterveyden edistämisessä ja ylläpitämisessä. (5)		
Koherenssin vahvistaminen lapsuus- ja nuoruusiässä. (10)		
Epävarmuus ja ongelmiin liittyvä koulutuksen puute sekä pelko väärästä toiminnasta koituvista seurauksista saattaisi helpottaa lisäkoulutuksen, sovittujen käytäntöjen sekä huolikeskeisen seulonnan avulla. (7)		
Yhteiskunnan ymmärtäminen mainittiin tarpeellisenä. (8)		
Luottamussuhteen luominen työntekijän ja nuoren ja nuoren perheen kanssa on tarpeellista yhteistyön toimivuuden kannalta. (7)		
Mielenterveyden häiriöiden ilmetessä, kouluterveydenhuolto tarjoaa tukea, neuvontaa, apua löytää selviytymiskeinoja ja tekee yhteistyötä ja on vuorovaikutuksessa vanhempien ja muiden työntekijöiden kanssa. (7)		

Positiivisen psykologian tuntemus; tietous resursseista, selviytymisestä, kehityksestä resiliensistä sekä mielenterveyden häiriöistä ja niiden kanssa elämisestä nähtiin merkittävänä. (8)		
Mielenterveyden edistämiseen käytössä olevien tehokkaiden käytäntöjen, metodien sekä työkalujen tuntemus nähtiin tarpeellisena. (8)		
Osallistujat näkivät kuuntelu- ja vuorovaikutustaidot sekä kyvyn kohdata yksilöitä ja ihmisryhmiä välttämättöminä. (8)		
Kyky markkinoida mielenterveyttä ja käyttää viestintätekniologiaa mainittiin yhtenä osaamisalueena. (8)		
Suunnittelu- ja toteutustaidot nähtiin keskeisinä. (8)		
Taito arvioida yksilön tai ryhmän tarpeita koettiin oleelliseksi. (8)		
Vanhemmille tuen tarjoaminen ongelmien ilmetessä on tärkeää syyllisyyden ja leimautumisen tunteiden vähentämiseksi. (7)		
Haastateltavien mukaan ennaltaehkäisevä mielen-terveystyö ja mielenterveyttä edistävän fyysisen ja sosiaalisen ympäristön luominen koulussa on tärkeää, mutta aliarvioitu alue mielenterveyden edistämisessä. (7)		
Arviointi- ja tutkimustaitojen avulla mielenterveyttä voidaan edistää tutkittuun tietoon ja metodeihin perustuen. (8)		
Suuri osa mielenterveyden edistämisestä tapahtuu moniammatillisesti, joten yhteistyötaidot ovat hyödyllisiä. (8)		
Nuorten kanssa työskentelevien asenne mielen-terveyteen, mielenterveyden edistämiseen sekä yksilöitä kohtaan. (8)		
Positiiviseen asenteeseen sisältyy tuen tarjoaminen sekä kannustus. (8)		

Mielenterveystyössä vaaditaan ennakkoluulotto- muutta ja kykyä arvostaa erilaisuutta. (8)	Mielenterveyden edistämistyön osa-alueet	
Tasa-arvo, ihmisoikeuksien kunnioittaminen ja yhä- täläiset oikeudet keskeisiä asioita mielentervey- den edistämisessä. (8)		
Asiakasystävällinen työskentelykulttuuri; asiak- kaan omia tekoja tuetaan ja asiakkaan tarpeet ovat aloituspiste. (8)		
Mielenterveyden edistämisen jaottelu neljään ka- tegoriaan (koulun olosuhteet, ongelmien huoma- minen ja avun tarjoaminen, yhteistyö perheen ja ammattilaisten kanssa sekä tiedonkulku). (5)		
Suurempi yhteistyö positiivisen psykologian ja kansanterveydenvälillä auttaa edistämään positi- vista mielenterveyttä ja sitä kautta kansanter- veyttä. (6)		
Mielenterveyden edistämiseen sisältyy toimia, ku- ten fyysisen ja sosiaalisen kouluympäristön hu- mioiminen ja oppilaiden ongelmien tunnistaminen ajoissa sekä yhteistyö ja viestintä. (7)		
Tiedoista löydettiin neljä keskeistä käsitettä kos- kien mielenterveyden edistämistä: 1. kouluympäristö, mukaan lukien tilat ja mahdol- lisuudet 2. henkilöstöresurssit 3. oppilaat ja heidän perheensä 4. työ mielenterveyden edistämiseksi. (7)		
Työntekijöiden tiedot ja taidot mielenterveyden edistämisestä ja heidän henkilökohtaiset resurs- sinsa edistää mielenterveyttä. (7)		
Suuri osa mielenterveyden edistämisestä tapah- tuu moniammatillisesti, joten yhteistyötaidot ovat hyödyllisiä. (8)		



Koulun hyvä ilmapiiri, oppilaiden vahvuuksien huomioiminen ja tukeminen, arvostus, tulevaisuudenuskon ylläpitäminen, mielenterveyteen liittyvistä asioista puhuminen sekä minäkuvan luomisen edistävät mielenterveyttä. (5)	Positiivisen mielenterveyden edistämisen konkreettisia keinoja
Kouluympäristössä mielenterveyttä voi edistää tarjoamalla apua ongelmatilanteisiin, vähentämällä stressiä sekä edistämällä sosiaalisia suhteita. (5)	
Hyvinvoinnin edistämiseksi nuoria tulisi kohdella yksilöllisesti, joustavasti, oikeudenmukaisesti ja antamalla heille vaikutusvaltaa asioihinsa. (5)	
Nuorten kokemus olevansa arvokkaita yksilöinä. (5)	
Avun saanti sitä tarvittaessa. (5)	
Nuorten mielenterveyttä edistävät ja tukevat seikat ovat arkipäiväisiä asioita. (5)	
Ennaltaehkäisevää työtä voidaan toteuttaa opintosuunnitelman ulkopuolisella toiminnalla. (7)	
Oppilaiden mahdollisuus vaikuttaa heitä huolestuttaviin asioihin, oikeudenmukaisuus tulisi huomioida kouluympäristössä. (7)	
Opetuksessa tulisi huomioida yksilöllisyys ja sen pitäisi olla yksilön mukaan mukautuvaa. (7)	
Kouluterveydenhuolto nähdään matalan kynnyksen palveluna, johon on helppo olla yhteydessä ja mennä. (7)	
Mielenterveyttä edistäessä tulee pyrkiä löytämään nuoren voimavaroja ja vahvistaa niitä. (9)	

Nuoren yksilöllinen kohtaaminen ja ennakkoasenteiden välttäminen. (9)		
Nuorten ohjaaminen päihteettömyyteen ja sisäisten tekijöiden huomioiminen, koska erilaiset tekijät kuten syyllisyyden ja häpeän tunteet saattavat vaikuttaa päihteiden käyttämiseen. (9)		
Nuorelle huolta aiheuttavien asioiden huomioiminen ja mahdollisuus niiden jakamiseen luottamuksellisesti. (9)		
Huomion kiinnittäminen siihen, miten nuori kokee itsestään, kehostaan ja tulevaisuudestaan ja kasvun tukeminen. (9)		
Perheen ohjaaminen nuoren kehityksen tukemisessa. (9)		
Keskusteleminen negatiivisista tunteista, kuten häpeän, syyllisyyden, alemmuuden ja toivottoisuuden tunteista. (9)		
Nuorten tukeminen ja keinojen antaminen vaikeista ja mielenterveyttä kuormittavista tekijöistä selviytymiseen. (9)		

(1) = Wiens, V. 2018. Pohjoissuomalaisten nuorten tyttöjen hyvinvointi: hypoteettinen malli.

(2) = Bjørnsen, H., Espnes, G., Eilertsen, M-E., Ringdal, R. & Moksnes, U. 2017. The relationship between positive mental health literacy and mental well-being among adolescents: Implications for school health services.

(5) = Puolakka, K. 2013. Hyvän mielen koulu. Substantiivinen teoria mielenterveyden edistämisestä yläkoulussa.

(6) = Kobau, R., Seligman, M., Peterson, C., Diener, E., Zack, M., Chapman, D. & Thompson, W. 2011. Mental Health Promotion in Public Health: Perspectives and Strategies From Positive Psychology.

(7) = Puolakka, K., Kiikkala, I., Haapasalo-Pesu, K-M. & Paavilainen, E. 2011. Mental health promotion in the upper level of comprehensive school from the viewpoint of school personnel and mental health workers.

(8) = Tamminen, N., Solin, P., Stengård, E., Kannas, L., & Kettunen, T. 2019. Mental health promotion competencies in the health sector in Finland: a qualitative study of the views of professionals.

- (9) = Kinnunen, P. 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta - varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät.
- (10) = Honkinen, P-L. 2009. Nuorten koherenssin tunne: mittaaminen, ennustavat tekijät, seuraukset.

Liite 4. Opinnäytetyön pohjalta toteutettu kirjallinen ohjelehtinen

## MITEN VOIT EDISTÄÄ JA VAHVISTAA MIELENTERVEYTTÄSI

### Mitkä asiat vaikuttavat positiivisesti mielenterveyteen?

- Terve itsetunto
  - tunnistaa omat vahvuutensa
  - hyväksyy heikkoutensa
  - pyrkii kehittämään itseään
  - sietää epäonnistumisia
- Positiivinen kuva itsestä
- Usko itseensä ja tulevaisuuteensa
- Löytää omat henkilökohtaiset rajat ja kunnioittaa niitä
  - vaatii myös muita kunnioittamaan omia rajojaan
- Hakeutuu sellaisten ihmisten seuraan, keihin voi luottaa ja tukeutua
- Järkevä ja säännöllinen ateriarhythmi
- Riittävä ja hyvälaatuinen uni
- Itselle mieluisa liikunta tai tekeminen
- Stressin hallinta ja rentoutuminen

### ...entä sitten negatiivisesti?

- Huono itsetunto
- Epäonnistumisen kokemukset
- Päihteet ja tupakointi
- Yksinäisyys
- Kiusatuksi tuleminen
- Haitallinen elinympäristö
- Ristiriidat perheen ja ystävien kanssa
- Stressi

*”Haasteet tekevät elämästämme mielenkiintoista, ja niiden voittaminen tekee elämästämme tarkoituksellista.”*

- Joshua J. Marine

### Miten voit itse edistää mielenterveyttäsi?

- Pyri nukkumaan riittävästi.
- Etsi itselle mieluisa harrastus tai lisää arkiliikuntaa.
- Pidä kiinni rutiineista.
- Syö säännöllisesti ja monipuolisesti.
- Vältä alkoholia, päihteitä ja tupakointia.
- Opettele stressinhallintaa (esimerkiksi mindfulnessin kautta).
- Tunnista ja havainnoi omia vahvuuksia ja onnistumisia.
- Tapaa ihmisiä, joiden seurassa viihdyt ja voimaannut.
- Vähennä kanssakäyntiä niiden ihmisten kanssa, jotka kuormittavat.
- Pysähdy huomaamaan myönteisiä asioita, kuten toisen ihmisen hymy, kiitos, auringonvalo tai kaunis maisema.
- Älä jää vatvomaan epäonnistumisia, vaan näe ne kasvunpaikkana.
- Pilko ongelmat pienempiin osiin ja tarkastele niitä yksi kerrallaan.
- Älä tee suuria elämään liittyviä päätöksiä mielialan ollessa matalalla.
- Ole itsellesi armollinen.
- Hae apua, kun vähänkin sitä tunnet tarvitsevasi.

*Keskustele omista  
tuntemuksistasi ja  
taidoistasi, jotka  
parantavat mielialaasi.*

*Kerro, mitkä asiat  
huolettavat  
sinua.*

*Muista tukea myös omaa  
lähipiiriäsi; pienetkin asiat  
edistävät  
mielenterveyttä!*

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry.

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry on mielenterveysomaisten yhdistys. Olemme Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami ry:n jäsenjärjestönä osa FinFami-perhettä. Edistämme toiminnallamme mielenterveysomaisten ja läheisten hyvinvointia, elämänlaatua ja arjessa selviytymistä. Tukea, toivoa, mukana – et jää yksin!



[www.finfamiep.fi](http://www.finfamiep.fi)

Seuraa meitä myös somessa!



© Kia Koskiranta & Emilia Raittinen 2020

Tämä ohjelehtinen on toteutettu opinnäytetyön pohjalta. Ohjelehtisessä käytetyt lähteet löytyvät opinnäytetyöstä *Yläasteikäisten nuorten positiivisen mielenterveyden edistäminen*.



## MITEN VOIT EDISTÄÄ JA VAHVISTAA MIELENTERVEYTTÄSI

OHJELEHTINEN YLÄASTEIKÄISTEN NUORTEN  
MIELENTERVEYDEN EDISTÄMISESTÄ

